وجهة نظر ٥

في حياة زوجية سعيدة

أشرف هميسة

دار عالم الكتب
للطباعة والنشر والتوزيع

وجهة نظر

في حياة زوجية سعيدة

ح دار عالم الكتب للنشر، ١٤١٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية

هميسة ، أشرف محمد حامد

وجهة نظر في حياة زوجية سعيدة - الرياض.

٢٠٨ ص ؛ ١٧ × ٢٤ سم

ردمك ٣ - ٩٣ - ٧٧٥ - ٩٩٦٠

١ - الأسرة في الإسلام   ٢ - العلاقات الأسرية   ٣ - الزواج

أ - العنوان

ديوي ٢١٩،١   ١٨ / ٢٣٧٨

حُقُوقُ الطَبع مَحفوظَة

الطَبعَة الأولى

١٤١٨هـ - ١٩٩٧م

رقم الإيداع : ١٨ / ٢٣٧٨

ردمك : ٣ - ٩٣ - ٧٧٥ - ٩٩٦٠

دار عالم الكتب

للطباعة والنشر والتوزيع

العليا - غرب مؤسسة النحلية - ت ٤٦٥١٦٨٩ / ٤٦٣١٧٢٢

ص . ب . ٦٤٦٠ - الرياض ١١٤٤٢ - تلفاكس : ٤٦٣١٣٣٦

المملكة العربية السعودية

٢١٠٤
٩١٥

وجهة نظر

في حياة زوجيّة سعيدة

أشرف هميسة

دار عالم الكتب
للطباعة والنشر والتوزيع
الرياض

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى :

﴿ وَمِنْ آياتـه أَنْ خلَـقَ لَكُـمْ مِـنْ أَنْفُسِـكُم أَزْوَاجـاً لِتسْكُنوا إِليهَا وَجَعَل بَيْنَكُم مَـودة ورَحْمَة إِنَّ في ذَلك لآياتٍ لِقَـوْمٍ يَتفكّرُون ﴾[1].

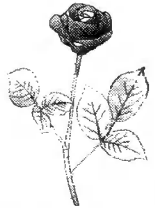
صدق الله العظيم

(١) سور الروم : الآية ٢١.

إهداء

إلى كل زوج وزوجته يرغبون في حياة زوجية سعيدة أهديكم كتابي هذا . . . ولعائلتي الكريمة . . . ولزهرة حياتي الجميلة . . . كما أهديه إلى كل من يهتم بأمور الأسرة والعلاقات الإنسانية والاجتماعية، راجياً من الله العلي القدير أن تنال مساهمتي المتواضعة في هذا المجال إعجابكم.

أشرف هميسة



بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ إِنْ أُرِيدُ إِلاَّ الإِصْلاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلاَّ بِاللهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ ﴾(١)

صدق الله العظيم

إن السعادة الزوجية هي حلم جميل وهدف منشود لكل زوج وزوجة وكل فتى وفتاة يرغبون في الزواج واستكمال نصف الدين ومن هذا المنطلق كانت هذه التأملات وخلاصة الخبرات.

في هذا الكتاب المتواضع ((**وجهة نظر في حياة زوجية سعيدة**)) ملؤها الحب والمودة والرحمة والتفاهم والمشاركة والقيم النبيلة. بصورة مختصرة ومركزة. ومن الملاحظ تصاعد ظاهرة الخلافات الزوجية و رتفاع معدلات الطلاق وأثارها السيئة على الفرد والمجتمع. وفى رأينا، السبب يكمن في عوامل عديدة منها عدم الاختيار الصحيح كل طرف للآخر وفق النهج الإسلامي الرشيد، وكذلك عدم التكافؤ فيما بينهما ثقافيًا وعمريًا وماديًا واجتماعيًا، وغياب حد الأمان من المحبة والمودة والقيم الإنسانية والمشاعر النبيلة بينهما، مما يكفل استمرار الحياة الزوجية بصورة طبيعية وسعيدة.

---

(١) سورة هود: الآية ٨٨ .

وأخيرًا عدم الفهم الصحيح للزواج كمعنى وقيمة. الأمر الذي ينتج عنه وجود حالة من عدم التفاهم والشعور بالرضا بين الزوجين. لذلك نشأت فكرتي في هذا الكتاب ((**وجهة نظر في حياة زوجية سعيدة**)) لتوضيح هذه الخلافات ومحاولة تلافيها ، إضافة إلى بيان قيمة الزواج وأهمية بناء الأسرة السعيدة في المجتمع وحقوق وواجبات أفرادها (**زوج ـ زوجة ـ أبناء**) بهدف إيجاد فئة من الأزواج والزوجات المثاليين ينعمون بحياة زوجية سعيدة.

وقد قمت بتقسيم الكتاب إلى ثمانية فصول، يعالج كل فصل منها جانبًا من جوانب الحياة الزوجية، وعلاقة الزوجين ببعضهما وبالمجتمع من حولهما. راجياً أن ينفع الله عز وجل الأزواج والزوجات في تحقيق افضل مستوى للعلاقة بينهما في حياة سماؤها السعادة والهناء وأرضها المحبة والمودة والتفاهم وآملاً أن تنال رضا القارئ العزيز وأن تكون إضافة مفيدة في مجال العلاقات الإنسانية والاجتماعية للمكتبة العربية وآخر دعوانا إن الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على النبي الأمين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

والله من وراء القصد،،

أشرف هميسة

الفصل الأول

الحب أساس الزواج

وبناء الأسرة السعيدة

الحب
الحب الصادق
كيف تحب زوجتك
الزواج ومعناه
الكفاءة في الزواج
العلاقة بين الزوجين
الزواج وبناء الأسرة

الحب

تعريفه .. ماهيته :

أسمى أنواع **العواطف** والمشاعر الإنسانية على الإطلاق .

شعور بالسعادة والبهجة بمشاهدة أو الاستماع إلى المحبوب .

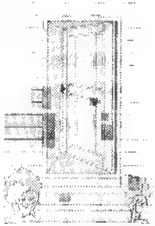
علاقة بين طرفين تقوم على التضحية والعطاء **بلا مقابل** وبدون تردد للطرف الآخر تحت شعار قمة السعادة هي إسعاد الطرف الآخر.

شعور وجداني نبيل بالتفاهم والاحترام وحسن العشرة ، ويشعر كل طرف بأنه مرغوب فيه من الطرف الآخر ومحل إعجابه واهتمامه.

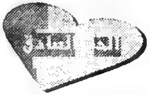
إحساس كامل بالطرف الآخر يفرح لفرحه ويحزن لحزنه في احترام متبادل مع مراعاة مشاعر ورغبات الطرف الآخر حيث أنه محل اهتمام ، وتقدير (وحدة المشاعر والأحاسيس).

الحب **شعور راقي** يزكي النفوس وينعش القلوب ويشفيها من أمراض الأنانية وحب الذات، يعطر الحياة ويجعل العيون ترى الكون كله رائع وجميل.

إنك حين تفكر في الزواج عليك أن تميز بين ما هو خيالي في الحب وما هو حقيقي. ينمو الحب الحقيقي بين الزوجين على مر الأيام وتدعمه العشرة والصحبة، إنه يحل تدريجيًا محل الحب الخيالي كلما ازدادت العشرة والصحبة، وليس معنى ذلك انه لا يصح الزواج بين غير المتحابين، فإن الحب ـ غالبًا ـ يتولد بعد الزواج نتيجة تبادل المودة وحسن التفاهم والمعاملة الطيبة وإنكار الذات.



والحب **الإيجابي والبناء** يكون دافع قوي وحافز كبير لمزيد من التقدم والنجاحات والتميّز وتخطي العقبات في كل مجالات الحياة بشرط توافر الصدق والإخلاص وحسن النوايا ليكون الحب أساس النجاح في الحياة وقاهر المستحيل!!



ترجمة لمشاعر وأحاسيس القلب ...

ولكن للأسف في هذه الأيام ظهر نوع جديد من الحب إنه (**حب الهواتف**) يقوم على التمثيل والكذب والخداع،

وهنا تأتي الخبرة والاحتراف لقلوب أشبه ما تكون (**مريضة**) لا تعرف الصدق ولا الإخلاص وإنما كل ساعة حبيب جديد وهذه مهزلة أخلاقية وبعيدة كل البعد عن القيم والمبادئ الإسلامية ومراقبة الأهل وغياب الضمير والفراغ لكلا الطرفين وجاهل من يصدقه أو يثق به فهو حب مؤقت ومزيف ولا أخلاقي بالمرة.

أضف إلى ذلك أنه سوء استخدام لوسيلة عصرية من وسائل الاتصال سخرها الله عز وجل لنا فلماذا هذا السلوك غير الرشيد؟

أليس من الأفضل أن نتقي الله في كل سلوكنا وتصرفاتنا؟

!!

قال تعالى : ﴿ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ ﴾[1].

---

(١) سورة النحل : الآية ١٢٨ .

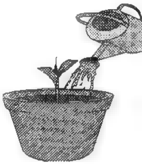
كيف تحب زوجتك

إذا اعتنى الإنسان بسيارته، سارت أفضل، وإذا اعتنى بعمله، يعود عليه بكسب أكثر وفرة، وإذا اعتنى بجسده، يبقى في صحة أفضل، أما عنايته جيدًا بزوجته، فتجعلها أفضل معينة له. لا تحمل هذه التعابير أي تناقض، فالعناية بالسيارة والعمل والجسد مفيدة للإنسان، أما الاهتمام بالآخر فلا يمكن أن يدخل في خانة الاستغلال، فالزواج هو أكثر من علاقة بين شخصين، إذ أن الشرع يرى أن الزوجين يشكلان شخصًا واحدًا. لذلك، على الرجل أن يهتم بزوجته، فهما شخص واحد، وحبه لها تعبير عن حبه لذاته، فهذا الحب لا ينبع من محبته للغير، بل ينبع من اتحادهما، وبالتالي من المصلحة الشخصية الصادقة.

الزوج المثالي هو الذي يعتني بزوجته، واعتناء الرجل بزوجته يشبه اعتناءه بنفسه، إذ أن الاعتناء يجعل زوجته قادرة على أن تؤدي ما هي مدعوة إليه، وهذا هو النوع من الحب الذي ينمو بالزواج ويجعل الزوج والزوجة شخصًا واحدًا.

والزوج المثالي هو الذي يحب زوجته ويهتم بها كي تحقّق ذاتها. والزوج يريد لزوجته تحقيق الذات كما يريده لنفسه، أي أنه يحبها كما يحب جسده.

إذا أردت أن تحب زوجتك على أكمل وجه، ينصحك خبراء علم الاجتماع باتّباع النصائح التالية :



أولاً، الإحساس بحاجتها. فالزوج المثالي يحس بحاجات زوجته بالإدراك الباطنيّ وهو شعور مرهف عليه تنميته. فالزوجة تحتاج أولاً إلى زوجها في إثبات شخصيتها، وإثبات وجودها كامرأة، وهي تحتاج قبل أيّ شيء إلى الشعور بأنها زوجته على مختلف الصُعد. إن ثقة زوجتك بنفسها كامرأة يجب أن تكون بعيدة المدى، فالتأكيد الهادئ بأنك تحبها وأنها غالية عليك، وأنك ترغب فيها كامرأة، يجب أن يدغدغ شعورها طوال النهار.

حاول مرة واحدة على الأقل في اليوم أن تذكر زوجتك بأنها رائعة، فثقة الزوجة بنفسها كامرأة تترك أثرها في كل ما تفعله. إنها تلوّن الأسلوب الذي تنظّم به بيتها، وتكيّف طريقتها في زخرفته، وطريقتها في الوقوف إلى جانب زوجها أمام الناس، وأسلوبها في ارتداء الثياب، وطريقتها في إلباس أولادها، وفي

عملها في بيئتها، وفي إصغائها إلى صديقة لها في أثناء تناول الشاي. فالمرأة ذات الأنوثة الفاعلة تتميّز بالثقة بالنفس، وعدم التكلّف في علاقتها بالآخرين.

ثانيًا، تحتاج الزوجة إلى إثبات شخصيتها في دورها كزوجة من خلال الخضوع لزوجها وطاعة تعليماته وتوجيهاته، فالخضوع للزوج ليس شيئًا مهينًا، إنما بالأحرى هو وسيلة جيدة للتقرب من شخص تحبه وهو المسؤول عنها وحاميها.

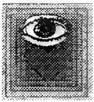
ثالثًا، تحتاج الزوجة إلى إثبات ذاتها كشخص، وهذه هي النقطة المهمة لأنها تشمل كل النقاط الأخرى. فالزوجة تحتاج إلى الشعور باعتزاز زوجها بها من أجل ذاتها، لتحسّ أنها تملك مواهبها الخاصة، إذ فيها حاجة إلى إثبات ذاتها كشخص.
إن شعورك بالإعجاب تجاه زوجتك لا يحدث بصورة تلقائية، بل يجب أن يُنمّى بانتباه واعٍ. ثم ينبغي عمله بطريقة بسيطة طبيعية لا تكلّف فيها.

رابعًا، إنها تحتاج إلى احترام دورها كمدبّرة للمنزل. فالزوجة لا تستطيع أن تجيد عملها إن لم تكن متأكدة من أنّ منزلتها في الحياة لها تأثيرها، وأن ما تفعله له قيمته. على أنه ليس من الضروري أن يعترف الغير بمنزلة شخص ما وعلى نطاق واسع، لأن السعي وراء المنزلة المرموقة تجسيم للأنانية، ربما يضرّ التطور في المرء.

إذا كنت فعلاً تطمح أن تكون زوجًا مثاليا، فلا تتملّص من صيانة المنزل، مثلاً، ومن عناء الحنفيات التي يتسرب منها الماء، والدهان المفسّخ على الجدران، إلى ما هنالك من أعمال. فما رأيك بأن تخصص ثلاث ساعات مرة في الأسبوع لتنفيذ أعمال الصيانة التي يتطلبها المنزل بينما تكون زوجتك تهتم بالتنظيف؟

خامسًا، إن زوجتك تحتاج إلى أن تذكرها من وقت إلى آخر بأنك مهتم بها.

أخيرا، إنها تحتاج إلى تأمين حاجاتها، وهذه الحاجات أساسية بالطبع: فالطريقة التي تشعر بها المرأة تجاه ذاتها وتجاه أولادها سيكون لها تأثيرها على كل ما يجري في البيت. فإذا أحست أنها محترمة ومحبوبة، فهي تملك العنصر الأهم لدعوتها كامرأة وزوجة، وبالطبع، تبقى هناك الحاجات المادية التي لابّد من توفيرها. من هذه الحاجات المادية، لابّد للزوج من أن يراقب بعناية صحة زوجته وحالتها الجسدية، تمامًا كما يراقب جسده. ومن المهم أن تراقب زوجتك، لعلّها تتألم من الناحية العاطفية، وتحتاج إليك لتخفيف ما بها من ألم، فتجلس إلى جانبك وتخبرك بهدوء عما يزعجها. وفي هذه الحالة، فإنه لا يُطْلب منك أكثر من الإصغاء والتفهم والمشاركة في الألم.



سؤال ؟

من السبب في الحب ؟

القلب أم العين ؟

كما سبق وعرفنا الحب بأنه أسمى عاطفة وجدانية وشعور واحساس إنساني يتسبب في وجوده العقل فالعين ترى المحبوب ، وترسل إشارات إلى العقل فيدرس الفكرة ويعلن إعجابه بها ويرسل إشاراته إلى القلب بالموافقة والقبول فتزداد نبضاته فرحًا بهذا المحبوب الجميل .فسبحان مُألف القلوب ! !

قال تعالى : ﴿ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الأرضِ جَمِيعًا مَا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴾ (١)

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « الأرواح جنود مجندة فما تعارف منها ائتلف وما تناكر منها اختلف »(٢).

---

(١) سورة الأنفال : الآية ٦٣ .
(٢) رواه مسلم.

الزواج ومعناه

هو:

وسيلة شرعية للمحافظة على النوع واستمرار الحياة بصورة سليمة وصحية .

قيمة عظيمة وصرح شامخ من المشاعر النبيلة دعت إليه الشريعة والفطرة الإلهية للخليقة وحاجة كل طرف للأخر .

اقتران والتقاء ووحدة جسدين (رجل وامرأة) بروح واحدة جمع بينهما الحب والتفاهم والاحترام المتبادل .

استقرار وراحة بال وأمان وشعور كامل بالرضا نتيجة تلاحم طرفين وإشباع رغباتهما المتعددة على أساس من الحب والألفة يجعلان للحياة معنى وقيمة عظيمة .

قال تعالى : ﴿ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴾[1].

---

(١) سورة البقرة : الآية ٢٠١.

الكفاءة في الزواج

الكفاءة هي المساواة والمماثلة، والكفاءة معتبرة في الزوج دون الزوجة أي أن الرجل يشترط أن يكون كفؤًا للمرأة ومماثلاً لها ولا يشترط أن تكون المرأة كفؤًا للرجل.

واعتبار الكفاءة بالاستقامة والخلق خاصة فلا اعتبار لنسب أو غنى وخلافه ، فيجوز للرجل الصالح أن يتزوج المرأة الأكثر منه نسبًا وغنى لذلك كان شرط الاستقامة عند الرجل كي يكون كفؤًا للمرأة الصالحة.

قال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ﴾(١).

وفي هذه الآية تقرير أن الناس متساوون في الخلق ، وفي القيمة الإنسانية وأنه لا أحد أكرم من أحد إلا من حيث تقوى الله عز وجل بأداء حق الله وحق الناس.

---

(١) سورة الحجرات : الآية ١٣.

وعن أبي حاتم المزني أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ((إذا أتاكم من ترضون دينه وخلقه فأنكحوه إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفسادٌ كبير ... قالوا يا رسول الله : إن كان فيه! قال: إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فأنكحوه ـ ثلاث مرات))[١].

في هذا الحديث توجيه إلى الأولياء أن يزوجوا مولياتهم من يخطبهن من ذوي الدين والأمانة والخلق وإن لم يفعلوا ذلك بعدم تزويج صاحب الخلق الحسن ورغبوا في الحسب والنسب والجاه والمال كانت الفتنة والفساد الذي لا آخر له! والرجل الصالح التقي يعاشر زوجته بالمعروف وإن بغضها لا يظلمها لذلك وجب حسن اختيار الزوج وفق النهج الإسلامي الرشيد والله نعم الموفق.

قال تعالى : ﴿ الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ أُولَئِكَ مُبَرَّءُونَ مِمَّا يَقُولُونَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ﴾[٢] .

(١) رواه الترمذي .
(٢) سورة النور : ٢٦ .

العلاقة بين الزوجين

أوضح الإسلام أن حياة الرجل والمرأة معًا في إطار الأسرة إنما قصد بها التعاون على تهيئة الظروف المثلى التي يجد كل منهما في ظلالها طلبته ومبتغاه. فليس الزواج شركة يريد كل طرف فيه الربح له وحده ولا يبالي بخسارة الآخرين. بل هو ميثاق مؤكد وعهد مشهود بين الزوجين أن يعمل كل منهما من أجل الآخر يتعاونا ويتآزرا لبلوغ السعادة المشتركة .

وتلك هي علاقة السكن التي نجدها في قوله تعالى: ﴿ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا ﴾(1)، ﴿ وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾(2)، وكل ما بين الزوجين يندرج تحت هذا وينبثق منه.

علاقة بين نفسين :

وقد اهتم الإسلام بإبراز الصلة النفسية والروحية بين الزوجين وتأكيد ما بينهما من رباط قوي وميثاق غليظ. فبينهما وشائج ثابتة وصلات متينة تحملهما على التراحم والتآلف وتعصمهما من البغي والعدوان. فهما من نفس واحدة تربطهما كل خصائص هذه النفس وأواصرها.

﴿ خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيرًا وَنِسَاءً ﴾(3). ورعاية هذا الأصل الواحد تحيط علاقة الزوجين بالحب والرحمة وتوجههما إلى البر والتقوى.

---

(1) سورة الأعراف : الآية ١٨٩ .
(2) سورة الروم : الآية ٢١ .
(3) سورة النساء : الآية ١ .

الزواج وبناء الأسرة

قال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾[1].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « ثلاثة حق على الله عونهم : المجاهد في سبيل الله، والمكاتب الذي يريد الأداء، والناكح الذي يريد العفاف »[2].

وعن أنس رضي الله عنه قال أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « من رزقه الله امرأة صالحة فقد أعانه على شطر دينه، فليتق الله في الشطر الباقي »[3].

حث الإسلام على الزواج وبناء الأسرة ودعا الناس إلى أن يعيشوا في ظلالها إذ هي الصورة المثلى للحياة المطمئنة التي تلبي رغبات الإنسان وتفي بحاجات وجوده. وهكذا في فطرة الإنسان الحاجة إلى الأسرة وجوها الظليل.

---

(١) سورة الأعراف : الآية ١٨٩ .

(٢) رواه الترمذي .

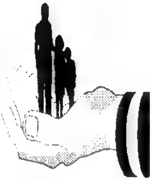
(٣) رواه الطبراني والحاكم وقال صحيح الإسناد .

قال تعالى : ﴿ فِطْرَتَ اللهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لاَ تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللهِ ﴾[1]، إن المشاعر والعواطف التي تنمو في جو الأسرة غذاء لا تستغني عنه النفس ولا يكفيها سواه مما يجعل الأسرة نعمة ورحمة تقي التعاسة والشقاء وفضلاً من الله كالطيبات من الماء والغذاء. قال تعالى : ﴿ واللهُ جَعَلَ لَكُم مِنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُم مِنْ أَزْوَاجكُم بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُم مِنَ الطَّيِّبَاتِ ﴾[2]، والإنسان مفتقر إلى تلك النعمة في مراحل عمره جميعًا. فالطفل لابّد له من النشأة في الأسرة وإلا نما شاذ السلوك والعواطف وحاجته إلى أمه وأبيه حاجة أصيلة لا يغنيه عنها أي بدائل أخرى. وكذلك الإنسان يحتاج إلى الأسرة (شابًا ورجلا وكهلاً) لا يجد رعاية في غيرها ولا ترضى فطرته بديلاً عنها وللأسرة وظائفها الخاصة في ميدان التربية والتنشأة الإسلامية السليمة وبفضل الحياة في الأسرة يتكون لدى الفرد الروح العائلي والعواطف الأسرية المختلفة. وتنشأ الاتجاهات الأولى للحياة الاجتماعية المنتظمة.

إن الأسرة أصل راسخ من أصول الحياة البشرية وهي النظام الفذ الذي يضمن الاستجابة الطبيعية بين الزوجين دون إعنات للفرد أو تدمير للمجتمع وفي ظلالها تجد الغريزة علاجها ومتنفسها الفطري.

---

(١) سورة الروم : الآية ٣٠ .
(٢) سورة النحل : الآية ٧٢ .



ولن يفلح نظام غيرها في هذا المجال. فضلاً عن أن الأسرة في حقيقتها قمة للمعاني الإنسانية والمثل العليا من الإيثار والتحمل والتضحية والفداء، ويتبادل أفرادها الحب والحنان فتأتلف قلوبهم على الخير ويتعاونون على أعباء الحياة.

وبهذا تصبح الأسرة مدرسة ناجحة تعلم الحب والوفاء وتغرس البر والقيم النبيلة وتثمر الإحسان والفضل.

وعن فضل التربية الإسلامية السليمة للأبناء والذرية الصالحة أوضح الرسول صلى الله عليه وسلم في الحديث : « أن الرجل لترفع درجته في الجنة فيقول : أنى لي هذا؟ فيقال : باستغفار ولدك لك. أما أبوك فلو كان أقرّ بالتوحيد فصمت وتصدقت عنه نفعه ذلك »[1].

وقال عليه الصلاة والسلام في الحديث : « إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث : صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له »[2].

إن الأسرة وحدة من وحدات المجتمع فلابّد لها من أمير يسير الدفة وقائد يحكم الخطة، والأصلح لذلك هو الرجل بحكم الفطرة والخليقة والتجارب والوقائع (قوامة الزوج) ونظام الأسرة

(١) رواه أحمد في المسند.
(٢) رواه مسلم.

بمنهجه الإسلامي الرشيد ضرورة للمجتمع المسلم كي يحيا سعيدًا آمنًا ويجابه مشكلات الحياة في قوة وثبات [1].

﴿ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴾[2]

(١) من كتاب الزواج الإسلامي، للدكتور/ مصطفى عبد الواحد .
(٢) سورة الفرقان : الآية ٧٤.

وجهة نظر في حياة زوجية سعيدة

الفصل الثاني

السعادة الزوجية حلم يمكن تحقيقه وقياسه

- الوصايا العشر
- مبادئ الحياة الزوجية
- السعادة الزوجية
- سعادة زوجية مثالية
- تقييم اللحظات الحرجة

الوصايا العشر

٩ ٢ ٧ ٦
١ ٣ ٤ ٥ ٨ ١٠

معظم النساء غالباً يتحدثن عن وصايا الزواج العشر وما من مجلس اجتمعن فيه بمناسبة زواج أي فتاة إلا وسألت :

هل أوصتك أمك الوصايا العشر ؟

ولا أعتقد أن واحدة منهن تتذكر أو تعرف هذه الوصايا العشر والواقع أن هذه الجملة أصبحت تقليدية وروتينية تذكر مع كل مناسبة زواج .

ولكنى عندما قرأت الوصايا العشر في الزواج فكرت أن لوكل أم عربية واعية أوصت بها ابنتها عند الزواج في أيامنا هذه ربما ما ازدادت نسبة الطلاق بالصورة الملحوظة في الفترة الأخيرة والوصية المشهورة التي أوصتها الأم العربية لابنتها ليلة زفافها هي :

أي بنية :

إن الوصية لو تركت لفضل أدب لتركت ذلك لك ،ولكنها تذكرة للغافل ، ومعونة للعاقل .

ولو أن امرأة استغنت عن الزوج لغنى أبويها، وشدة حاجتهما إليها - كنت أغنى الناس عنه، ولكن النساء للرجال خلقن، ولهن خلق الرجال .

أي بنية :

إنك فارقت الجو الذي منه خرجت، وخلفت العش الذي فيه درجت إلى وكر لم تعرفيه ، وقرين لم تألفيه ، فأصبح بملكه عليك رقيبًا ومليكًا ، فكون له أَمَةً يكن لك عبدًا وشيكًا، واحفظي له خصالاً عشرًا ، يكن لك ذخرًا .

أما الأول والثانية :

فالخشوع له بالقناعة ، وحسن السمع له والطاعة.

وأما الثالثة والرابعة :

فالتفقد لمواضع عينه وأنفه، فلا تقع عينه منك على قبيح ولا يشم منك إلا أطيب ريح .

وأما الخامسة والسادسة :

فالتفقد لوقت منامه وطعامه. فإن تواتر الجوع ملهبة، وتنغيص النوم مغضبة.

وأما السابعة والثامنة :

فالاحتراس بماله والإرعاء[1] على حشمه[2] وعياله، وملاك[3] الأمر في المال حسن التقدير، وفى العيال حسن التدبير.

---

(١) الإرعاء : الرعاية .
(٢) حشمه : خدمه .
(٣) ملاك : عماد .

وأما التاسعة والعاشرة :

فلا تعصين له أمرًا، ولا تفشين له سرًا، فإنك إن خالفت أمره أو غرت صدره، وإن أفشيت سره لم تأمني غدره.

ثم إياك والفرح بين يديه إن كان مهما ، والكآبة بين يديه إن كان فرحًا.

والمهم ليس معرفة الوصايا العشر فقط ولكن الأهم هو تذكيرها والعمل بها وتنفيذها.

وبالإضافة إلى هذه الوصايا العشر قارئتي العزيزة توحد المحبة والحنان والمشاعر الرقيقة والإنسانية فهي أيضاً تدعيم لهذه الوصايا وتمكنك من الوصول إلى قلب زوجك. فقد ثبت أن النبات والحيوان وجميع الكائنات الحية تستجيب للعطف والحب والعكس صحيح فهي تتوحش بدونه والوحوش المفترسة أمكن ترويضها فما بالنا بالإنسان؟

ولكن يبقى السؤال معلقاً :

هل فتيات هذه الأيام لديهنَّ الصبر الكافي والإرادة الصادقة على تذكير وتنفيذ هذه الوصايا والنصائح الجليلة ؟

نأمل ذلك !!

مبادئ الحياة الزوجية السعيدة

◈ الجانب الديني :

مثل قوة الأيمان وتقوى الله عز وجل .

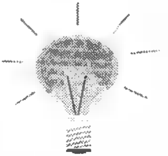
◈ الجوانب السلوكية والشعورية مثل :

الوفاء والإخلاص * الشورى والتفاهم * البساطة * الصدق والوضوح والصراحة * الثقة والاحترام المتبادل * القناعة والتواضع وحسن الخلق * التعاون والمشاركة * الإحساس بالمسئولية تجاه الطرف الآخر * التضحية والعطاء * سعادة أي طرف تنبع من سعادة الطرف الآخر * مراعاة مشاعر الطرف الآخر * الأمانة وصدق النوايا * روح المرح والرومانسية * حسن المظهر والأسلوب * التسامح .

۞ كل هذه المبادئ العظيمة تعمل على ترسيخ روح المحبة وتحقيق الرضا والسعادة للزوجين شرط الالتزام بها قولاً وعملا وفى إطار من المرح فالحياة جميلة ورائعة لو تفهمنا جوهرها وتركنا الشكليات والمظاهر الخدّاعة.

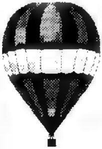
الحب الصادق أساس كل نجاح في الحياة !!.

والله نعم الموفق والهادي إلى سواء السبيل



السعادة الزوجية

هي
قمة هرم من الحب
والتفاهم والاحترام والتضحية والعطاء
والقناعة وشعور بالرضا والسرور مع الطرف الآخـر،
أساسها التكافؤ في المستوى الثقافي والعاطفي والعمري
والمادي، وفي رأي أنه يقع على الزوجة من الأسباب
والعوامل والظـروف التي تحقق السعـادة الزوجيـة
نسبة أكبر من ٥٠٪ والباقي
يقع على الزوج



والأهم من ذلك كله ...

هو فضل وتوفيق المولى عز وجل.

سعادة زوجية مثالية

لابدّ وأن تكون قد التقيت في كثير من الأحيان زوجين متقدّمين في العمر يسيران في الطريق جنبًا إلى جنب وهما يتحادثان ويتبادلان الابتسامات. وقد تتساءل في نفسك كيف استطاع هذان الزوجان أن يحتفظا بهذا الزواج الطويل ولا يزالان في منتهى السعادة بعد هذه الفترة من الزواج؟

بالطبع، إن الوصول للمحافظة على هذا الزواج السعيد ليس مستحيلاً. فإذا كنت تريد أن تصبح زوجًا مثاليًا يتحلى بصفات السعادة ويتمتع بأسعد الأوقات مع الشريك، طول العمر، ينصحك علماء الاجتماع باعتماد النصائح التالية :

إياك أن تجعل زوجتك تعتقد ولو للحظة أنَّ أحدًا استطاع أن يحوّل انتباهك عنها. حاذر من أن تجعل الشريك يشعر بالغيرة. وحاول أن تتجنب الحديث عن هذه الأمور بقدر الإمكان.

ابتعد عن المواضيع التي تزعجها أو تضايقها، فأضمن طريق لاستمرار الحياة الزوجية هو أن يتفق الزوجان على عدم الخوض في مواضيع مزعجة ومؤلمة لأي منهما .

تأتي معظم المشاكل في الحياة الزوجية من عدم الالتزام بالاتفاقات والوفاء بالعهود، كأن تعد زوجتك، مثلاً، ستأخذها إلى حفلة ساهرة ولا تفي بوعدك، أو تعدها بقضاء عطلة الأسبوع

خارج البيت ولا تنفذ ما وعدت به. فمعظم الخلافات الزوجية سببها هذه الوعود التي لا ينفذها الزوج لأي سبب من الأسباب.

عليك استشارة الزوجة في الأمور المهمة التي تقوم بها أو تخطط لها. فمعظم المشاكل الزوجية تأتي بسبب عدم اهتمام الزوج برأي زوجته. لذلك من الأفضل أن تستشيرها في معظم الأمور الحياتية؛ فمن شأن ذلك أن يرضي غرورها، ولا تخف من آرائها، فإنها، ولاشك، لن تقوم بمعارضتك.

احرص على أن تشعر زوجتك بأن أولادك يحترمونها. فإذا أخطأ أحدهم في حقها، عليك أن تتخذ موقفًا منه بصورة فورية، كأن تطلب منه أن يعتذر من والدته ويطلب مسامحتها.

لا تكثر من الكلام كالمرأة الثرثارة. يبدو أن كثرة الكلام مشكلة تصيب المرأة والرجل على السواء، فمن الواضح أن الرجل أصبح يعشق الكلام والثرثرة في أمور كثيرة لا شأن له بها.

في الغرب، وضع علم النفس الأمريكي نظرية تضمن استمرار الحياة الزوجية السعيدة وتقضي بان يصمت الزوجان نهارًا واحدًا في الأسبوع، إذ يؤدي هذا التدبير إلى شعور كلّ من الطرفين بحاجة كل للآخر، ويجدد بالتالي الحياة الزوجية. فالصمت لمدة نهار واحد في الأسبوع يساعد الزوج عل أن يعرف إلى أي مدى يحتاج إلى زوجته، كما يساعد بالتالي على تقوية أواصر العلاقات الزوجية. ومن ناحية أخرى فالصمت نهارًا في الأسبوع يمكن الزوجين من إدراك أهمية

المناقشات الزوجية وأحاديثهما الخاصة في موضوع العائلة، وكذلك فإن هذه الصمت يمكنهما من إدراك المعاني النبيلة للسعادة الزوجية والحب الزوجي.

يشرح علم النفس هذا التدبير بأن العائلة تواجه مشاكل مختلفة ومصاعب متعددة وخلافات لا حد لها. ومن أجل التصدي لهذه المصاعب يدخل الزوج والزوجة والأبناء في حوار لا ينتهي. ومن هنا، فإن عدم الكلام نهارًا واحدًا في الأسبوع يريح أعصاب الزوجين من تعب الحياة ويعيد لهما الصفاء الذهني والهدوء النفسي.

هذا لا يعني أن المسؤولية عن الحياة الزوجية تقع عليك وحدك. إذ يقول علماء النفس والاجتماع أن أغلبية الشباب من الجنسين بات يدرك أن الاستقرار العائلي ونجاح الحياة الزوجية مسؤولية تقع على عاتق الزوجين، فالزوج يلتزم بواجبات أدبية تجاه زوجته، إلى جانب التزاماته المالية، وأن الزوجة مسؤولة عن كيان العائلة.

وفي الغرب، يقول علماء الاجتماع أن الزيادة في معدل الطلاق في السنوات الأخيرة الماضية جعلت الشباب الأمريكي والأوروبي أكثر حرصًا على اختيار الشريك. كذلك فإن الأزواج الشباب يبذلون جهودًا مكثفة لانجاح حياتهم العائلية.

في المجتمع العربي، تؤكد التجارب أن الزوج المثالي الذي يهتم بمشاعر زوجته وأحاسيسها، والقادر على إقامة حوار

مستمر معها هو أنجح الأزواج، إذ يحرص على تجنب القيام بما يغضبها.

والزوج العربي المثالي هو الذي يتحدث إلى زوجته باستمرار في مواضيع ومشاريع ذات اهتمام مشترك كالحديث عن مستقبل الأطفال في المدرسة، أو الاشتراك بإعداد ميزانية العائلة.

ثم إن الزوج العربي المثالي يتحاشى اتخاذ موقف سلبي تجاه مشاكل كانت في الماضي تفجّر موجة الغضب عند حدوثها، فذلك دليل على تسرب شعور بالإحباط عند الزوجة واقتناعها بأن زوجها يريد توسيع شقة الخلاف في الأسرة.

بوجه عام، تتهرب الزوجة من مناقشة الخلافات العائلية حين تلمح غضب زوجها، وبالطبع فإن اللوم يقع على الرجل. وقد يكمن وراء هذا التهرب سبب خفي لا يريد الزوج الإفصاح عنه، مثل التصرفات السلوكية أو المالية للزوجة. إن الزوج المثالي يعلم أن الحل الوحيد للمشاكل والخلافات الزوجية يحصل بالتفاهم والصراحة، بعيدًا عن العنف والتأفف والتزمت.

في أي حال، إن قوة شخصية الزوجة واستقلاليتها من أهم عوامل الوفاق الزوجي، والزوج المثالي يحترم في زوجته نزعتها إلى الاستقلالية، إذ أن المرأة التي تنتمي إلى هذا النوع المحترم

من النساء لا تنصاع لخط زوجها بشكل اعتباطي، بل تحاوره وتقترح عليه مشاريع جديدة تصب في المصلحة العليا للعائلة.

ثم أن الزوج المثالي يحاول التخطيط للحياة اليومية ولنهاية الأسبوع، فيتفق مع الشريك على أن تتخلل الإجازات والعطلات نشاطات ترفيهية، كالخروج من المنزل في نزهات بعيدة، أو مزاولة الرياضة.

ولعل الحب يبقى الدعامة الأساسية من دعامات الحياة الزوجية السعيدة. فبالحب وحده يستطيع الزوجان المثاليان أن يتخطيا كل الخلافات والمشاكل والصعوبات. فالحياة لا تزدهر إلا بالحب، والسعادة لا تتوفر إلا بزوجين متفاهمين متحابّين متعاونين في السراء والضراء. وربما تقع المسؤولية الأولى على الزوج، فالمطلوب منه أن يعمل على إسعاد زوجته، ويحافظ على علاقته الزوجية وتنميتها، محاولاً الابتعاد عن الأخطاء قدر الإمكان[1].

والأهم أن يعاملها باحترام في المجتمع، فالاحترام أساس مهم جدًا في الحياة الزوجية، فمن شأنه أن يدفع الزواج إلى حياة أفضل بشكل مستمر.

(١) هذه الفقرة من كتاب الزوج المثالي في أعين النساء وتعبر عن رأي الكاتبة.

تقييم اللحظات الحرجة

لا شك بأن مشاغلك تملأ كل أوقاتك. ومع ذلك، ينصحك علم الاجتماع بضرورة أن تختلي بنفسك من وقت إلى آخر لتعيد حساباتك، ولتقوّم حياتك الزوجية بشكل شامل، بهدف قياس مدى نجاحها، ومقدار سعادتك أنت والشريك.

لقد وضع علم الاجتماع طريقة تتلخص بالإجابة على عشر أسئلة تنقسم إلى أسئلة لها أرقام فردية (١-٣-٥-٧-٩) وزوجية (٢-٤-٦-٨-١٠) عبر اختيار جواب من الجوابين النموذجين المقترحين (أ) أو (ب) شرط أن تجيب بصدق وإخلاص.

١ـ إثر شجار عميق مع زوجتك، كيف تفكر؟

أـ أن حياتك باتت تافهة محشوة بالمناقشات الفارغة والمجادلات التافهة التي ترهق أعصابك وتجعلك تخرج من ثيابك.

ب ـ إنك تشكر الله تعالى لأن حياتك الزوجية بعيدة كل البعد عن مثل هذه المشاكل.

٢ـ ما هي المواضيع التي تتمحور حولها الخلافات؟

أـ مواضيع عادية آنية مثل اختيار قناة معينة لقضاء السهرة أمام جهاز التلفزيون، أو مكان قضاء العطلة.

ب ـ مواضيع مهمة حيوية تتعلق بعقلية الزوجة، أو مزاجيتها، أو متطلباتها.

٣ـ مواعيد تناول الشاي:

أ ـ هل تناول الشاي عدة مرات يومياً هو للهروب من القلق والتوتر والمشاغل؟

ب ـ في المناسبات فقط أو عند إلحاح الأقارب أو الأصدقاء على مشاركتهم تناول الشاي.

٤ـ عندما تكون شديد القلق والتوتر هل تذكر زوجتك؟

أ ـ في هذه الحالة، تشعر بالراحة والطمأنينة لوجود الشريك بجانبك يقاسمك الهموم والمشاكل ويقترح الحلول.

ب ـ تود أن تأخذ آراء الأصدقاء أو الأقارب، إلى جانب رأي الزوجة.

٥ـ هل تفكر أحياناً بالطلاق؟

أ ـ يتبادر هذا الاحتمال إلى ذهني في بعض الأحيان.

ب ـ لا أفكر مطلقاً في الطلاق، ولا أتخيل حدوث الطلاق في المستقبل.

٦ـ هل تناقش مشاكلك الزوجية الحميمة مع شخص غير زوجتك. ماذا تناقش معها؟

أ ـ تناقش معها أموراً ثانوية بسبب عدم وجود مشاكل جوهرية بينك وبين زوجتك.

ب ـ تناقش عددًا من الأمور الحيوية والعاطفية العالقة بينك وبين زوجتك.

٧ـ إذا طلبت من زوجتك أن تعرضا مشاكلكما الزوجية على أحد الأطباء الأخصائيين في علم النفس، وجاء ردها سلبيًا، ما هو انطباعك؟

أ ـ تستسلم لرأي زوجتك ولا تقصد الطبيب المختص، لأن وجودكما معًا ضروري.

ب ـ تبحث عن طريقة للتوجه إلى الطبيب من دون الشريك.

٨ـ إذا طلب منك أحد الأصدقاء رأيك في الزواج، فبماذا تجيب؟

أ ـ تجيب بأن الزواج يعني البهجة والسعادة.

ب ـ تنصحه بعدم الزواج، لأن الحرية هي الأغلى.

٩ـ هل تأخذ فترة تأمل بين الحين والحين للتفكير في حياتك الزوجية؟

أ ـ نادرًا ما يحدث ذلك.

ب ـ تلجأ غالبًا إلى التأمل وتقويم الأمور بنظرة هادئة.

١٠ـ بعد انتهاء الشجار مع الشريك، بماذا تفكر؟

أ ـ تشعر داخليًا بأن زوجتك تعلم علم اليقين بأنها أساءت إلى كرامتك، وسوف تعتذر إليك.

ب ـ يعتريك شعور بأن زوجتك لا تبالي بشيء على الإطلاق.

١ـ بالنسبة للأسئلة ذات الأرقام الفردية، راجع هذه الأسئلة وضع علامة (✓) على الجواب المختار(أ) أو (ب). فإذا وقع اختيارك على الإجابة رقم (أ) تحصل على نقطة عن كل إجابة، أما إذا وقع اختيارك على (ب) فلا تحصل على شيء.

٢ـ وبالنسبة إلى الأرقام الزوجية، راجع هذه الأسئلة وضع علامة (✓) على الجواب المختار(أ) أو (ب). فإذا وقع اختيارك على الإجابة رقم (ب) فإنك تحصل على نقطة عن كل إجابة، أما إذا وقع اختيارك على (أ) فلا تحصل على شيء.

إنها طريقة قياس مقدار السعادة الزوجية.

الفصل الثالث

أنواع الزوجات

- الزوجة الصالحة
- الزوجة الطالبة
- الزوجة العاملة
- مكانة الزوجة في قلب زوجها
- العلاقة بين الزوجات والورود
- سؤال وجواب
- فترة مثالية
- شروط حجاب المرأة المسلمة
- حكمة

الزوجة الصالحة

قال صلى الله عليه وسلم:ـ

((الدنيا متاع وخير متاعها الزوجة الصالحة))[1].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

((خير النساء من إذا نظرت إليها سرتك وإذا أمرتها أطاعتك وإذا أقسمت عليها أبرتك وإذا غبت عنها حفظتك في نفسها ومالك))[2].

حقاً الزوجة الصالحة هي أجمل ما في الحياة. جوهرها التقوى ويزينها الإيمان وحسن الخلق وجمال الروح وهما أصل كل خير وبركة. لذلك كان من المهم الاختيار الصحيح وفق النهج الإسلامي القويم ، فقال صلى الله عليه وسلم : ((تنكح المرأة لأربع لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين تربت يداك))[3]. والاختيار الصحيح يؤهل لحياة زوجية سعيدة.

---

(١) رواه مسلم.
(٢) رواة النسائي وغيره.
(٣) رواه البخاري ومسلم.

إن الزوجة هي نبع الجمال وينبوع الحب والحنان ...

منبع الخير والبركة في حياة زوجها ...

والزوجة الصالحة هي أهم ركن من أركان الأسرة إذ هي المنجبة للأولاد وعنها يرثون الكثير من الصفات وفي أحضانها تتكون عواطف الطفل وتتربى ملكاته ويتلقى لغته ويكتسب العادات والتقاليد ويتعرف على دينه ويتعود السلوك الاجتماعي السليم ، لذلك فقد عُني الإسلام باختيار الزوجة الصالحة حتى نجعل من بيوتنا جنة ينعم فيها الصغير ويسعد بها الزوج وتُعد للحياة أبناء صالحين تحيا بهم أممهم حياة طيبة كريمة .

نعم الزوجة الصالحة جوهرة عظيمة وغالية ....

وزهرة جميلة تحتاج رعاية ومحبة تليق بمكانتها الرفيعة والسامية ...

فهي القلب والروح معاً ...

تعين على الدين والدنيا وبها تصبح الحياة حلوة جميلة ولها قيمة رائعة ...

شمعة تحترق لتضيء حياة الآخرين

هذا الكائن الرقيق سر جمال الحياة

سبحان الله !!!!

الزوجة الطالبة

هي رمز جميل لمستقبل زاهر ومشرق، ولا تختلف كثيراً عن الزوجة العاملة، عليها التحلي بهدوء الأعصاب وطول البال والصبر والإرادة القوية، والإصرار على النجاح وإتمام تعليمها، سواء كان تعليم ثانوي أو جامعي أو دراسات عليا، وإن كان ذلك سيشكل عبئًا مؤقتا على الزوج (اجتماعيًا ومعنويًا وماديًا)، المهم أنها يجب أن تكون قادرة على القيام بواجباتها الدراسية، وشؤون بيتها وزوجها. وعليها أن تكون منظمة في أفكارها، ولديها برنامج وتخطيط لأمور حياتها؛ حتى تستطيع القيام بكل المتطلبات الأساسية والزوجية. وفي رأي أن فرصة الزوجة الطالبة كبيرة في تحقيق نجاحها وأحلامها، وعلى الزوج أن يكون مقدرًا لظروف زوجته يعاونها ويشجعها، ويوفر لها أسباب الراحة والاستقرار والنجاح، فهو بالطبع الزوج والحبيب والصديق الوفي. حتى تكتمل مراحل التعليم، ويسعد بنجاح وتفوق زوجته الحبيبة الغالية. بالحب والتفاهم والمشاركة، ومراعاة شعور الطرف الآخر، والتضحية والتعاون الصادق يتحقق للزوجين السعادة والأحلام الجميلة والنجاح أيضا!!

جدير بالذكر أن الزوجة المتعلمة المثقفة هي أكثر قربًا وصداقة لزوجها، فيسهل معها الحوار والنقاش، ويكون حديثها أكثر متعة وجاذبية، ويمكن الاستفادة من آرائها في كثير من الأمور. أضف إلى

ذلك أنها أم فاضلة ومثالية تقوم على رعاية أبنائها وتربيتهم التربية السليمة (صحيًا واجتماعيًا ونفسيًا) ومتابعتهم دراسيًا، لتمنح المجتمع جيلاً قويًا وقادرًا على مواجهة الحياة وتطوراتها.
وصدق أحمد شوقي حين قال:

الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعبًا طيب الأعراق

لذلك وجب تعليم البنات وتربيتهم التربية الإسلامية الصحيحة؛ فهن زوجات وأمهات المستقبل ومربيات الأجيال. وكل ذلك بحاجة إلى دراسة واسعة للعقيدة والمبادئ الإسلامية، وأصول التربية والعلوم الحديثة النافعة، كما أنه يجب على كل زوج تعليم زوجته القراءة والكتابة إذا كانت لا تعرفهما؛ ليسعد بثقافتها وآرائها النافعة، ولتعين أولادها على تحصيل دروسهم وحسن تربيتهم. فالجهل ينشأ عنه الفراغ المخيف بسبب عدم مطالعة الكتب النافعة؛ مما يؤدي إلى الوساوس الشيطانية التي يُنمّيها الجهل ويرعها الفراغ. ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم القدوة في ذلك حين أمر بتعليم زوجته حفصة المسنة.
قال تعالى : ﴿ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لاَ يَعْلَمُون ﴾[1].

الزوجة المثقفة : صديقة زوجها - مُعلِّمة أبنائها.

(١) سورة الزمر : الآية ٩.

الزوجة العاملة

هي رمز جميل ومثال رائـع في العطاء لبيتهـا وأسرتهـا ومجتمعهـا إذا وازنت بين عملها وأسرتها. لذلـك علـى الزوجـة العاملـة أن تعلـم جيدًا أن زوجهـا وأسرتها همـا فـي المرتبـة الأولـي فـي حياتهـا يـأتي بعـد ذلـك عملهـا ومتطلباته لذلك مطلوب الموازنة دون تفريط في هذا أو ذاك بمـا يخـدم الجهتين ويوفر مستوى نجاح مُرضِي .

الزوج يكون في غاية سعادته عندما تكون زوجته ناجحة ومميزة وعضو فعال في المجتمع لها وضعها الاجتماعي المحترم شرط أن لا يكـون ذلـك علـى حسـاب متطلبـات وحقوق زوجهـا وأسرتها. كمـا أن متاعب ومشاكل العمل لا ينبغي إطلاقًا أن كون دافعـاً لعصبيـة الزوجـة وسوء معاملتها لأسرتها.

الزوجة العاملة مثالية إذا راعت زوجها وأسرتها دون التهـاون فـي متطلبات عمـلها **(حكمة تصرف وذكاء من الزوجة)**.

يجب على الزوج تشجيع ومساعدة وتوفير ظروف النجاح لزوجتـه على قدر المستطاع وتهيئة المناخ الملائم لإسعادها واستقرارها في بيتها وعملها. فهي الحبيبة الغالية ونجاح الزوجة وسام علـى صـدر زوجهـا، باعتبار أنهما جسدان بروح واحدة وهدف مشترك.

التفاهم والمشاركة والاستقرار والمحبة المخلصة والمشاعر الطيبة عوامل مهمة وسر النجاح في البيت والعمل!!

ومن المهم هنا الإشارة إلى طبيعة علاقات الزوجة العاملة بالمجتمع الخارجي والجمهور والزملاء وكل المتعاملين معها، هذه العلاقة العملية يجب أن يسودها طابع الجدية والحسم، وعدم الخوض في حوارات فضفاضة، وبطريقة قد يفهمها الطرف الخارجي سوءًا، وتكون بداية مشاكل وانحرافات؛ لذلك كان الالتزام في الأقوال والأفعال وفي حدود العمل قدر المستطاع هي السبيل الأمثل لمنع حدوث مشاكل أو فهم غير مرغوب فيه من الطرف الخارجي.

كذلك عليها مصارحة زوجها بكل مشاكلها وما يواجهها من عقبات في العمل وبالتأكيد هو خير صديق مخلص لزوجته وسوف يقدم لها الرأي السليم قدر المستطاع.

الزوجة العاملة المسلمة والصالحة الواعية بأمور دينها ودنياها قادرة بعون الله على مواجهة أي عقبات.

إن الاحترام والسلوك الإسلامي الصحيح والالتزام والمحافظة على القيم والتقاليد والتفوق في العمل ومعرفة الحقوق والواجبات، الدقة والكفاءة وحسن الخلق. قيم مهمة لنجاح الزوجة العاملة!!

مكانة الزوجة في قلب زوجها

توجد ثلاث مستويات هي :

١ ـ زوجة [redacted] :

حيث تقوم على بعض شئون زوجها وتعاشره معاشرة الأزواج . لا يوجد حوار مشترك ويكون مستوى التفاهم منخفض بين الزوجين. غالبا تكون الزوجة ذات مستوى ثقافي منعدم تقريباً وتوجد بعض المشاكل من حين لآخر.

٢ـ زوجة وحبيبة :

مستوى أفضل من السابق حيث تكون الزوجة أكثر قرباً ومحل محبة زوجها. يوجد بينهما قاسم مشترك هو الحب وكذلك حوار وتفاهم في حدود حياتهم. يوجد للزوجة مستوى تعليمي بسيط ومستوى ثقافي منخفض نسبيًا.

٣ـ زوجة وصبية وصديقة :

هو أفضل مستوى تصل إليه الزوجة لقلب زوجها، فتكـون محل محبته واحترامه، وشريكاً كاملاً معه في كل أمـور الحياة عامة وخاصة، ويكون رأيها محل تقدير واحترام زوجها. غالباً تكون الزوجة مثقفة وذات مستوى تعليمـي مرتفـع، ولديها جاذبية كبيرة، ويترسخ بينهمـا الحـوار المشترك، وتظهر كذلك مواهب مشتركة تعزز هذه العلاقـة الممتازة.

حقاً تكون

الزوجة

جوهرة عظيمة

العلاقة بين الزوجات والورود

الزوجة هي زهرة الحياة وأجمل ما في حياة زوجها

النوع الأول :

زوجة جميلة الشكل والمظهر لكنها رديئة الأسلوب وسليطة اللسان. هي وردة جميلة الشكل عديمة الرائحة (**خضراء الدمن**).

النوع الثاني :

زوجة لها أسلوب جميل وأفكار منظمة وسليمة حلوة اللسان وحسنة الأخلاق . قليلة الجمال من حيث الشكل هي زهرة حلوة الرائحة لها عطر جذاب بغض النظر عن جاذبية شكلها (**جمال الروح**).

النوع الثالث:

زوجة جميلة الشكل والمظهر حلوة اللسان وتتميز بحسن الأسلوب والأفكار السليمة والأصل الطيب هي وردة جميلة الشكل وحلوة الرائحة وهذا قمة الجمال!!

جمال الروح وأنوثة وجاذبية الزوجة
تعادل عطر الزهور

سؤال وجواب

س١: **أي النساء أحب إلى قلب الرجل؟**

ج: الزوجة التي تجمع صفات المرأة الحقيقية؛ أي تكون امرأة وتظل امرأة... بكل ما في هذه الكلمة من أنوثة وجاذبية، وسحر ودلال وعاطفة.

س٢: **من هي أجمل النساء؟**

ج: الجمال هو جمال الروح والتربية والخلق، ولكل امرأة حظها من الجمال بشرط أن تبرزه وترعاه وتحافظ عليه. أما جمال الصورة والجسم فرغم تأثيره السريع إلا أنه لا يرقى إلى مرتبة الجمال الروحي في بهائه وبقائه على مر الأيام.

س٣: **من هي أسعد النساء؟**

ج: تلك التي فجر الحب الإنساني في أعماقها ينبوعًا أزليًا فأضاء نفسها وأشرق على عالمها نورًا، وجمالاً، ورقةً، وحنانًا، وربيعًا دائمًا، وحبًا، وطاعة لربها.

س٤: **من هي أتعس النساء؟**

ج: أتعس النساء تلك التي تتخلى عن الأنوثة وتظن أن الانطلاق هو أقصر الطرق إلى قلب الرجل وهي أيضًا المرأة المبذرة التي تقدس الأزياء الأجنبية، وحب الشهرة والظهور إلى درجة الجنون.

س٥: **من أقرب الرجال إلى قلب المرأة؟**

ج : أقرب الرجال إلى قلب زوجته هو الذي يحسن معاملتها شرط أن تكون هذه المعاملة الحسنة نابعة من الأعماق، من ثقافته وقلبه وضميره. والمعاملة تعني الاحترام والذوق والكرم والأدب والمجاملة الحلوة أحيانًا. كل ذلك من حفظ الرجل لشخصيته فليس اكره للزوجة من الرجل فاقد الشخصية[1].

(١) من تحفة العروس.

فترة مثالية

قال تعالى : ﴿ يَا أَيها الذين أَمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لاَ تَفْعَلُون كَبُرَ مَقْتـاً عَنْدَ الله أَنْ تَقُولُوا مَا لاَ تَفْعَلُون ﴾(١).

فترة الخطوبة والشهور الأولى من الزواج

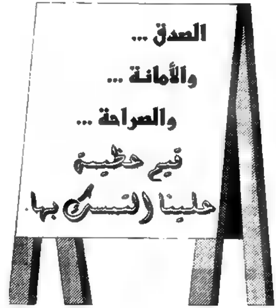
تبدو بعض **الزوجات** عادة في فترة الخطوبة والشهور الأولي من الحياة الزوجية **غاية في الرقة والأناقة والجمال**، ومثالية في التصرفات والأقوال والأفعال كذلك، **ولكن سرعان** ما **تظهر** الحقيقة وينقشع قناع الرومانسية المزيف وتظهر **الغوريلا** وحش مفترس، تغير كبير وغير متوقع، **طلبات** لا تنتهي، **عصبية** وشجار، **مظهر** خارجي **سيئ**، ومشاكل على أتفه الأسباب.

كأن **شخصية أخرى** قد وجدت!! **لماذا** هذا التغير والخداع **ولماذا** لا تكون الحياة كلها على وتيرة واحدة بصدق ووضوح في كل شيء ؟ وهكذا دائماً **الطبع يغلب التطبع** .

---

(١) سورة الصف آية ٢،٣.

إن **الحياة الزوجية** ليست موقوتة أو فترة محددة، وإنما هي **عمر واستمرارية** وعشرة كبيرة، ينبغي على الطرفان بدايتها بكل الصدق والوضوح؛ حتى لا يفاجأ أي منهما بكابوس مروع **أو** يكتشف أنه راح **ضحية خداع** كبير.



شروط حجاب المرأة المسلمة(1)

قال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا ﴾(2).

١- استيعاب جميع البدن إلا ما استثنى لحديث مرَّ يا أسماء إن المرأة إذا بلغت المحيض، لم يصح أن يُرى منها إلا هذا وهذا، وأشار إلى وجهه وكفيه) ﴾(3).

٢- ألا يكون زينة في نفسه لقوله تعالى: ﴿ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ... ﴾ **الآية، فإنه بعمومه يشمل الثياب الظاهر إذا كانت مزدانة تلفت أنظار الرجال إليها.**

٣- أن يكون صفيقًا لا يشف لقوله صلى الله عليه وسلم: « سيكون في آخر أمتي نساء كاسيات عاريات، على رؤوسهن كأسنمة البخت ... » الحديث.

٤- أن يكون فضفاضًا غير ضيق فيصف شيئًا من جسم المرأة. قال أسامة بن زيد: « كساني رسول الله صلى الله عليه وسلم

---

(1) من كتاب تحفة العروس.
(2) سورة الأحزاب : الآية ٥٩.
(3) حديث حسن.

قبطية كثيفة مما أهداها له دحية الكلبي، فكسوتها امرأتي، فقال مالك لم تلبس القبطية؟ قلت كسوتها امرأتي. فقال : مرها فلتجعل تحتها غلالة فإني أخاف أن تصف حسم عظامها ».

٥ـ ألا يكون مبخرًا مطيبًا. قال النبي صلى الله عليه وسلم: « أيما امرأة استعطرت، فمرت على قوم ليجدوا ريحها فهي زانية ».

٦ـ أن لا يشبه لباس الرجال، لحديث لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم الرجل يلبس لبسة المرأة، والمرأة تلبس لبسة الرجل.

٧ـ أن لا يشبه لباس الكافرات، لحديث « ... ومن تشبه بقوم فهو منهم ».

٨ـ أن لا يكون لباس شهرة لقوله صلى الله عليه وسلم : « من لبس ثوب شهرة في الدنيا ألبسه الله ثوب مذله يوم القيامة ثم ألهب فيه نارًا ».

حكمة

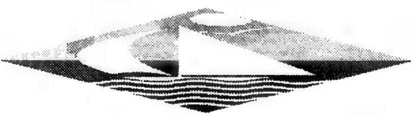
لن تجد ناجحاً واحداً وصل إلى القمـة بغير أن يستند إلـى صديق وفي أو زوجة مخلصة أو حب إنسان. كل واحد منا مدين في حياتـه لأشخاص معروفين مدوا لـه يدهم عندما وقـع على الأرض. أضاؤا له شمعة عندما احتواه الظلام قالوا له كلمة حلوة ومطارق الحياة تنهال على رأسه أعطـوه ابتسامة عطـف والدنيا تكشر عن أنيابها في وجهة !!

كلمة حق :

إن **القمر** أجمل ما في الكون ...

والزهرة أجمل ما في الطبيعة...

والمرأة أجمل ما في الحياة ...



الفصل الرابع

الزواج حقوق وواجبات

- حقوق الزوج على زوجته
- حقوق الزوجة على زوجها
- حقوق الأولاد
- كيف تتعامل مع الأولاد
- قواعد تربية الأولاد
- حقوق الوالدين
- الحماة أم الزوجة
- الحما والد الزوجة

حق الزوج على زوجته

من حق الزوج على زوجته أن تطيعه في غير معصية الله وأن تحفظه في نفسها وماله . وروى الحاكم عن عائشة رضى الله عنها قالت : سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم :

« أي الناس أعظم حقا على المرأة ؟ قال : زوجها ، قالت فأي الناس أعظم حقاً على الرجل ؟ قال : أمه » .

ويؤكد رسول الله صلى الله عليه وسلم هذا الحق فيقول: « لو أمرت أحداً أن يسجد لأحد لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها من عظم حقه عليها » (١).

❁❁❁❁❁❁❁❁❁

وعن عبد الرحمن بن عوف رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « إذا صلت المرأة خمسها وصامت شهرها وحفظت فرجها وأطاعت زوجها قيل لها أدخلي الجنة من أي أبواب الجنة شئت » (٢).

---

(١) رواه أبو داود والترمذى وابن ماجه وابن حيان.
(٢) رواه أحمد والطبراني.

وعن أم سلمة رضى الله عنها قالت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة »[1].

وعن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه فأبت أن تجيء فبات زوجها غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح »[2].

وعن عبد الله بن عمر رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « حق الزوج على زوجته ألا تمنعه نفسها ولو كان على ظهر قتب (رحل صغير يوضع على ظهر الجمل) وأن لا تصوم يوماً واحداً إلا بإذنه إلا لفريضة فإن فعلت أثمت و لم يتقبل منها ، وألا تعطي من بيتها شيئاً إلا بإذنه فإن فعلت كان له الأجر وعليها الوزر وإلا تخرج من بيته إلا بإذنه فإن فعلت لعنها الله وملائكة الغضب حتى تتوب أو ترجع وإن كان ظالماً »[3].

---

(١) رواه الترمذي.
(٢) رواه أحمد والبخاري ومسلم.
(٣) رواه أبو داود الطيالسي.

قال تعالى : ﴿ وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ ﴾[1].

وهكذا أساس العلاقة بين الزوج وزوجته هي المساواة بين الرجل والمرأة في الحقوق والواجبات ، وكل حسب طبيعته وفطرته وعلى الزوجة أن تقوم على رعاية زوجها وأبنائها وبيتها وشئون الحياة، مراقبة الله في كل تصرفاتها ومحافظة على مكانتها في قلب زوجها في إطار المحبة والتفاهم والمشاركة لتكون حقا زهرة البيت الجملية تشع جمالاً وتفوح عطرًا لتجعل من الحياة جنة!!

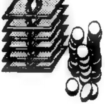
---

(١) سورة البقرة : الآية ٢٢٨.

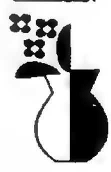
حقوق الزوجة على زوجها

للزوجة على زوجها حقوق كثيرة منها :

١- **حقوق مالية** : المهر ويستحب عدم المغالاة فيه من حسن رعاية الإسلام للمرأة واحترامه لها أن فرض لها المهر وجعله حقًا على الرجل لها، قال تعالى : ﴿ وَءاتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَإِنْ طِبْنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا ﴾(١).



٢- **النفقـــة** : هي توفير ما تحتاج إليه الزوجة من طعام ومسكن وملبس وخدمة ودواء وإن كانت غنية. في حدود الإمكانات المادية المتاحة.



قال تعالى : ﴿ لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِنْ سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنفِقْ مِمَّا أَتَاهُ اللهُ لاَ يُكَلِّفُ اللهُ نَفْسًا إِلا مَا ءاتَاهَا ﴾(٢).

---

(١) سورة النساء : الآية ٤.
(٢) سورة الطلاق : الآية ٧.

والمهم هو قناعة الزوجة بزوجها ومراعاة ظروفه وأحواله المالية وعلى الزوج أن يُشعر زوجته بمدى أهميتها وقميتها في حياته.

٣- **حقوق غير مالية** : يجب على الزوج لزوجته إكرامها وحسن معاشرتها ومعاملتها بالمعروف وتقديم وعمل كل ما يمكن تقديمه إليها مما يُألّف قلبها، فضلاً عن تحمل ما يصدر منها والصبر عليها قال تعالى : ﴿ **وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْراً كَثِيراً** ﴾(١).

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « استوصوا بالنساء خيراً فإن المرأة خلقت من ضلع أعوج وإن أعوج ما في الضلع أعلاه فإن ذهبت تقيمه كسرته وإن تركته لم يزل أعوج »(٢).

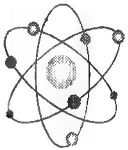
وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

---

(١) سورة النساء : الآية ١٩.
(٢) متفق عليه

« أكمـل المؤمنـين إيمانـا أحسـنهم خلقـا .
وخياركم خياركم لنسائهم » ﴾[1].

واكرام المرأة دليل الشخصية المتكاملة وإهانتها علامة الخسة واللؤم. والمرأة لا يتصور فيها الكمال وعلى الزوج أن يتقبلها على ما هي عليه وهذا لا يمنع من تأديبها وإرشادها إلى الصواب إذا اعوجت في أمر من الأمور ، وقد قال صلى الله عليه وسلم : « لا يفرك (لا يبغض) مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضى منها خلقاً آخر »[2].



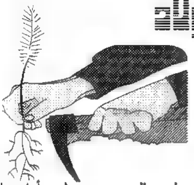
وعلى الزوج رعاية زوجته والمحافظة عليها والقيام بكل الواجبات الشرعية نحوها [**جنسية – اجتماعية – مادية ..**] .

ويتقي الله فيها ويعمل جاهداً أن تشعر زوجته بعطفه وحبه ومودته حتى ينعم بحبها وحنان قلبها الفياض ويسعد الزوجان في حياة كريمة فاضلة .

---

(١) رواه الترمذي وقال حديث حسن.
(٢) رواه مسلم .

حقوق الأولاد



قال تعالى : ﴿ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ ﴾[1].

المسلم يعترف بأن للولد حقوقًا على والده يجب عليه أداؤها له وآدابًا يلزمه القيام بها إزاءه، وهي تتمثل في اختيار والدته وحسن تسميته، وذبح العقيقة عنه يوم سابعه، وختانه ورحمته والرفق به، والنفقة عليه، وحسن تربيته والاهتمام بتثقيفه وتأديبه وأخذه بتعاليم الإسلام وتمرينه على أداء فرائضه وسننه وآدابه حتى إذا بلغ زوّجه، ثم تخييره بين أن يبقى تحت رعايته، وبين أن يستقل بنفسه، ويبني مجده بيده، وذلك لأدلة الكتاب والسنة التالية :

١ـ قوله تعالى : ﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةِ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ﴾[2] وقال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُو قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ والحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلائِكَةٌ غِلاظٌ شِدَادٌ

(١) سورة آل عمران : ٣٨ .
(٢) سورة البقرة : ٢٣٣

لاَ يَعْصُونَ اللهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴾[1] ففي هذه الآية الأمر بوقاية الأهل من النار وذلك بطاعة الله تعالى، وطاعته تعالى تستلزم معرفة ما يجب أن يطاع فيه تعالى وهذا لا يتأتى بغير التعلم، ولما كان الولد من جملة أهل الرجل كانت الآية دليلاً على وجوب تعليم الوالد لولده وتربيته وإرشاده وحمله على الخير والطاعة لله ولرسوله، وتجنيبه الكفر والمعاصي والمفاسد والشرور ليقيه بذلك من عذاب النار.

كما أن في الآية الأولى : ﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ ﴾ الآية، دليل وجوب نفقة الولد على الوالد، إذ النفقة الواجبة للمرضعة كانت بسبب إرضاعها الولد، وقال تعالى : ﴿ وَلا تَقْتُلُوا أَوْلاَدَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلاَقٍ[2] ﴾[3].

٢ـ قوله صلى الله علية وسلم لما سئل عن أعظم الذنوب: « أن تجعل لله ندًا وهو خلقك، أو تقتل ولدك خشية أن يطعم معك، أو تزني بحليلة جارك »[4]. فالمنع من قتل الأولاد مستلزم لرحمتهم والشفقة عليهم والمحافظة على أجسامهم وعقولهم وأرواحهم، وقال صلى الله

(١) سورة التحريم : ٦.
(٢) خوف الفقر .
(٣) سورة الإسراء : ٣١
(٤) متفق عليه .

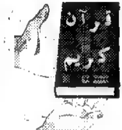
عليه وسلم في العقيقة عن الولد : « الغلام مرتهن بعقيقة تذبح عنه يوم السابع، ويسمى فيه ويحلق رأسه »[1] وقال: « الفطرة خمس : الختان، والاستحداد، وقص الشارب، وتقليم الأظافر، ونتف الإبط»[2]. وقال : « أكرموا أولادكم وأحسنوا آدابهم، فإن أولادكم هدية إليكم »[3]. وقال عليه الصلاة والسلام: « ساووا بين أولادكم في العطية، فلو كنت مفضلاً أحدًا لفضلت النساء »[4]. وقال عليه الصلاة والسلام: « علموا الصبي الصلاة لسبع سنين واضربوهم عليها وهم أبناء عشر، وفرقوا بينهم في المضاجع »[5]. وجاء في الأثر : من حق الولد على الوالد أن يحسن أدبه، ويحسن اسمه، وقال عمر رضي الله عنه : من حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والرماية وأن لا يرزقه إلا حلالاً طيبًا، ويروى عنه أيضًا قوله : تزوجوا في الحجر الصالح، فإن العرق دساس، وقد امتنّ أعرابي على أولاده باختيار أمهم فقال :

وأول إحساني إليكم تخيري   لماجدة الأعراق بادٍ عفافها

---

(١) أصحاب السنن وصححه الترمذي .
(٢) الجماعة.
(٣) ابن ماجة .
(٤) البيهقي والطبراني وحسنه الحافظ بسنده .
(٥) أبو داود والترمذي وحسنه.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « خيركم من تعلم القرآن وعلمه »[1]، يؤمن المسلم بقدسية كلام الله تعالى وشرفه وأفضليته على سائر الكلام، وأن القرآن كلام الله الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه.



وأن أهل القرآن هم أهل الله وخاصته، شفاء لما في الصدور غذاء للأرواح والعقول ومن تعلم القرآن عظمت قيمته وقويت حجته، والقرآن هو خير منبع للبلاغة واللغة العربية الفصحى لذلك وجب على كل منا أن يكرم نفسه بقراءة ما تيسر من القرآن أو الاستماع إليه، فالبيت الخالي من القرآن كالبيت الخرب والعياذ بالله. وما أريد أن أقوله : لماذا لا نشجع أولادنا على حفظ وتلاوة القرآن الكريم وما أكثر جمعيات تحفيظ القرآن وحلقات المساجد المتوفرة في كل مكان لهذا الغرض العظيم. ولقد حضرت إحدى مسابقات تحفيظ القرآن في أحد المساجد وكانت أعمار المتسابقين ما بين ٥ ــ ١٥ عاما. فكان مشهدا مهيبا وجليلاً ورائعا بكل المقاييس. حري بكل أسرة مسلمة أن تفكر فيه جيدا. نسأل الله أن ينفعنا بالقرآن ويجعله ربيع قلوبنا، ونور أبصارنا وحجة لنا يوم الحساب إنه سميع الدعاء.

---

(١) رواه البخاري .

كيف تتعامل مع الأولاد

إنَّ الأساليب الغربية التي تدعي الحداثة، والخاصة بتربية الأولاد، تضخم شعور الولد بالعدل والظلم، وتلقي على عاتق الوالد عبئًا ثقيلاً في التعامل مع الولد بشكل عادل. ومن المؤكد أنه ينبغي للوالد المثالي أن يسعى بكل وسيلة إلى التعامل مع أبنائه بعدل وصواب ومحبّة بالغة الرقة.

لكن الوالد غير معصوم عن الخطأ، بالإضافة إلى أن عددًا كبيرًا من الأزواج العرب يصبحون والدين وهم بعد حديثو السن، لم يحصل على القدر الكافي من الحكمة خصوصاً في موضوع تربية أولادهم.

إذاً، لا يجوز أن يتوقف شيء مهم كطاعة الولد على الكمال أو النقص في قرار يتخذه الوالد لمناسبة معينة. فالولد غير مسؤول عن تقويم قرارات الوالدين، يطيع منها ما يراه صائبًا، ويعصي مالا يوافق عليه، فمسؤولية التقرير من خصائص الوالدين. بينما تقتصر مسؤولية الولد على الطاعة.

لقد بنت الطبيعة العائلة بطريقة تعفي الولد من الحكم والتقرير. باستثناء الطاعة. وبهذه الوسيلة الوحيدة، يمكن أن تكون حمايته من الحماقة والضلال. فالولد يبني أحكامه على

قاعدة ضيقة جدًا من المعرفة الخبرة، فهو يعيش في عالمه الصغير بمنطقه الأساسي الخاص. وعالم الوالدين بالنسبة إلى الولد لغز مليء بالمتناقضات، فما يأخذه الولد من قرارات غير موجهة، تنجم عن المبادئ المنطقية لعالمه الصغير، لابّد وأن تقوده إلى صعوبات خطيرة في بعض الأحيان. لذلك فإنَّ الطبيعة تحميه بوضعه تحت سلطة والديه.

لاشك بأن الوالدين يخطئون في بعض قراراتهم وهم يُصدرون أوامر لا قيمة لها. فإزاء ذلك، يجب أن يعترف الوالدن بالخطأ ويصلحانه بلا تردد، خوفًا من أن تتزعزع سلطتهما. ولا يحق للوالدين أن يتخليا عن سلطتهما باعتبارهما غير جديرين بممارستها. كما أنهما لا يستطيعان أن يهملاها عن ضعف، بل عليهما الثبات، لعلمهما أنهما على حق فيطلبان من الأولاد أن يطيعوا كل ما يجدانه صوابًا. وهذه الطاعة ليست فضيلة فحسب، بل هي الفضيلة الوحيدة، لدى الولد، التي تنطوي على خير يُرتجى.

إذا كنت تود أن تكون والدًا مثاليًا، ينصحك خبراء علم الاجتماع باعتماد نقاط ثلاث : الحب، التأديب، والتعليم.

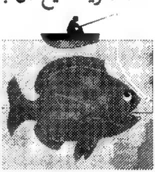
بالنسبة للعلم، المطلوب من الوالدين أن يدربا الولد على الطريقة التي لابّد له من اتباعها. وعلى الوالدين أن يُدركا، رغم الصعوبة في بعض الأحيان، أنَّ كل ابن من أبنائهما مختلف عن الآخر، وانَّ هذا الاختلاف يزداد كلما كبروا. وهذا لا يعني مطلقًا أن تصبح الأسرة ميدانًا للفردية. إنما يعني أن الفوراق في أخلاق

الأولاد وبنيتهم الجسدية والعقلية تدل على الفوارق في القدر الذي عينته الطبيعة لكل منهم. ينبغي على الوالدين أن يكونا متيقظين مخافة أن يفرضا على الولد بعضًا من رغبتهما وطموحهما، إذ إنه من غير المألوف أن يحاول الوالد الاحتفاظ ببعض مظاهر حياته الخاصة عبر حياة ابنه. وربما تحاول الوالدة التي كانت في صباها مرحة محبوبة أن تستعيد بعضًا من مرحها الماضي بتدريب ابنتها على تمثيل الدور نفسه. وبالطبع، تستطيع المدرسة أن توّفق إلى حد ما بين الفوارق الشخصية للولد، غير أن الوالد يجب أن يتساءل دومًا إذا كان مصيبًا في ما يفعله من أجل ابنه، وإذا كان تعليمه يساعد على إرشاد ابنه إلى الطريق الذي يجب أن يسير فيه.

أما بالنسبة إلى الإرشاد، فإن تعليم الأب المثالي لابنه يبدأ بإرشاده إرشادًا دقيقًا. ويمكن أن يكون هذه الإرشاد في آداب المائدة، أو في القيم الأخلاقية، أو في قيادة السيارة، أو غيره. وعلى الأب المثالي أن يعلم أولاده بصبر ومحبة ما ينتظره منهم، فمسؤولية الوالد هي أن يتبين أن ولده يدرك تمامًا ما هو منتظر منه. ويجب ألا يدرك الولد ذلك إدراكًا عقليًا فحسب، بل من الناحية العملية، فيعرف كيف ينفذ أمرًا بطريقة صحيحة جيدة. وينطبق هذه الأمر في إطار ترسيخ العادات الجيدة للعمل، فكثيرون من الآباء يخطئون في إصدار الأوامر، من غير أن يبذلوا

بالمقابل أي جهد ليعلموا أولادهم كيف يجب تنفيذ أوامرهم هذه على نحو صحيح.

من هنا، ليس من حق الوالد أن يتوقع من ولده همّة وبراعة في العمل، إن لم يبذل هذا الوالد الوقت والجهد في إرشاد الولد إرشادًا دقيقًا. ويستطيع الأولاد الصغار أنفسهم أن يبدأوا بأعمال يومية في البيت، ويقدموا بعض الخدمات الصغيرة، فالولد الذي بلغ السادسة من عمره يمكنه أن يرمي سلة المهملات بصورة منتظمة. ويستطيع من بلغ الثامنة أن يعد مائدة الطعام.



إن كل عمل جديد يُكلَّف به الولد يجب أن يرافقه الإرشاد الضروري، فإذا نثر الولد الصغير بعض الأوراق وهو يفرغ سلة المهملات في برميل النفايات، ينبغي للأم أن تعود به من حيث أتى وترشده ليلتقط كل ورقة نثرها.

إنها تجربة تدريبية لابّد منها للولد. ولاشيء يساعد في تدريبه مثل إتاحة الفرصة له لعمل يناسبه. وفي أي حال، على الوالدين أن يهتموا بتنمية العادات الحسنة عند أبنائهم.

يعتقد علم النفس أن أبسط الموانع لجنوح الأحداث هو ترسيخ عادات العمل ترسيخًا جيدًا. فالجانحون معظمهم هم ممن لديهم فراغ كبير، والذين لم يطلب منهم أن يأخذوا على عاتقهم مسؤولية حقيقية.

وبالحقيقة، عندما يذكر أحد علماء النفس موضوع الحاجة إلى ترسيخ العادات الجيدة للعمل لدى الأولاد أمام ذويهم يقابله هؤلاء غالبًا بنظرة لا مبالاة خالية من أي تعبير، إذ أنهم لا يدركون الناحية الضرورية من التأديب التي لا تتوافر إلا بعمل عادي يُعهد به إلى الولد.

لذلك ينبغي للأب المثالي أن يعلم أولاده حب العمل ويدربهم عليه ويطلب منهم تنفيذه من دون تبرم. والحصول على المعرفة يكون بالتعلم في الكتب، أما الحصول على الحكمة فبالعمل الشاق. وعندما يعهد الأب المثالي إلى ولده بعمل طويل وشاق، فلا يجوز أن يفسح له في المجال لمناقشة التفاصيل أو لإبداء أي غضب أو استياء من واجب العمل. فإن لم تكن حازمًا، تملكه هذا المزاج، وسوف يُمنى بالفشل في سن الرشد لأنه تعود أن يتجنب كل مالا يروقه.

وبحسب علم النفس، فإن العمل يتعب الجسد، لكنه يجعلنا نقدر قيمة الراحة. فاليافعون الذين يتربون على مثل هذا الانضباط في صغرهم، لن يفكروا في أعمال شريرة عندما يأوون إلى الفراش.

وبالنسبة إلى البنات، في مطلع الشباب، على الفتاة أن تتعلم غسل ملابسها بنفسها، وتساعد أمها في المطبخ وترتيب البيت. فعلى الوالدين البدء

بتدريب أولادهم بأسرع ما يمكن وهم بعد صغار السن، فإذا تركوهم بلا تدريب حتى العاشرة أو الثانية عشرة من عمرهم، يصبح من الصعب جدًا تدريبهم.

ومن المفضل أن يدرب الوالدان الولد الأول، أو الولدين الأولين، وعندئذ فهما يذللان العقبة الكبرى، فالأولاد الأصغر سنًا يسيرون بمعظمهم على خطاهما، إذ أن روح الانضباط الذي يلتزمه الوالدان الأكبران ينفذ إلى نفوس الصغار. فإذا بدأ الوالدان بتدريب أولادهما في سن مبكرة، فهم يتعلمون فعلاً أن يحبوا العمل، الأمر الذي يؤمن لهم الاستقرار والحماية طيلة عمرهم.

قواعد تربية الأولاد

إنَّ الصدق والثقة والاحتشام هي الفضائل الثلاث الرئيسة في الشباب، وهذه الفضائل تصبح عبر الإرشاد سهلة المنال، وهي الأساس للإنسانية الحقة. لذلك ينبغي البدء بها مع الوالدين أنفسهم عن طريق كره الكذب والجحود وعدم الاحتشام، وعندها ينتقل هذه الكره إلى الأولاد.

عندما تترسخ هذه الفضائل الثلاث في الولد، يشعر الوالد بأكبر عزاء وهو يرى أولاده يكبرون ويغادرون البيت. من هنا، إن كذب الولد وإخفائه الحقيقة يجب اعتبارهما خطيئة. فهما يختلفان عن الأخطاء المألوفة في عهد الفتوة. وهما لا ينبعان من التسرع وعدم التبصر، إنما يمارسهما الولد عن سابق تصور وتصميم.

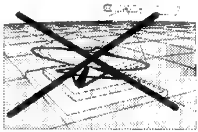
ينبغي اعتبار كل كذب خطيئة. وأشد أنواع الكذب أثرًا هو الكذب على الوالدين، لأن كرامتهم هي الأكثر قدسية واحترامًا، وحقهم في طلب الصدق هو من أعظم الحقوق على الإطلاق.

يشدّد علم الاجتماع بصرامة على الكذب لأنه يحمل مغزى ضمنيًا كبيرًا في الحياة الاجتماعية. فالكذب رذيلة إذ كيف يكون الولد مستقيمًا أمام المجتمع إن لم يكن قد مارس الاستقامة إزاء والديه؟ وأي مهمة اقدس لدى الزوج المثالي من أن يصون أولاده من تجربة الكذب؟

إن **صدق** الوالدين مع الأولاد واجب خطير شأن صدقهم معهم. لذلك فإن الأب المثالي لا يدع أبدًا وعوده وتهديداته بلا تنفيذ. فعلى الوالد أن يجيب أولاده برصانة كي يستطيعوا الاعتماد على أجوبته، الأمر الذي يعزّز فيهم محبة الصدق.

من ناحية ثانية، **الثقة** هي فضيلة مثل الصدق. فالشك ما كان يومًا فضيلة. ومن سوء الحظ أننا نعيش في جيل يعتبر الشك دليلاً على المعرفة، لا بل على التفوق الخلقي.

والاحتشام هو الفضيلة الثالثة الأساسية. لذلك ينبغي للوالدين أن يعتنوا بغرسها في أبنائهم، وعليهم أن يبتكروا الأساليب التي تضمن نموها، فيضعوا قواعد ثابتة للسلوك واللباس والكلام. أما عدم الاحتشام فهو الأساس الخفي للقلق والاضطراب الذهني.



يبدو أن جيلنا قد أمسى منيعًا أمام الصدمات. فأشد الوقاحات أذى، في الأزياء واللباس والكلام، يتدفق بشكل فاضح إلى بيوتنا ومدارسنا من غير أن يلقى في الغالب شجبًا أو إستنكارًا. وهنا يجب على الوالدين أن يرشدا أولادهما باهتمام وصبر كبيرين، وأن يطبعا في نفوسهم الاحتشام الذي يليق بالفتى والفتاة المهذبين.

العالم الغربي اليوم لم يعد يهمه الاحتشام، ولا يجدينا في الوطن العربي الشاسع أن نبكي على الأخلاق السافلة التي انتهى إليها العالم في

يومنا. لذلك يجب على المواطن العربي أن يضع قواعده الأخلاقية الخاصة، بغض النظر عن القواعد السائدة حوله في العالم.

ينبغي علينا أن نراقب بدقة برامج التليفزيون والأفلام التي يشاهدها أولادنا، والكتب التي يطالعونها. وعلينا أن نضع قواعد الاحتشام في الملابس وأن نحافظ عليها. فالاستسلام إلى عالم الأزياء، على حساب الاحتشام، دليل على الأخلاق السيئة.

من الضروري إذاً، إن يضع الوالد قواعد واضحة لتعليم أولاده. وهنا ينبغي لنا أن نسلم بخطرين متناقضين ومتساويين يواجهان الوالدين، هما: عدم وضع القواعد الصارمة من جهة، وفرض عدد من الأنظمة غير الضرورية من جهة مقابلة. ففي غياب القواعد الصارمة، تتقاذف حياة الوالدين والأولاد تيارات تتأرجح بين الجد واللعب، فالأولاد ينمون في حياة منتظمة رتيبة، وربما قاوموا هذه القواعد لسبب بسيط هو أنهم ما برحوا غير منضبطين، فيصبحون عرضة لنزوات عابرة.

على الرغم من ذلك، فإن الأولاد، عن قصد أو غير قصد، يعتمدون على والديهم في وضع نظام لحياتهم. فالولد الذي يكبر من غير أن يواجه قواعد تنظم حياته فيُخضِع لها إرادته وسلوكه، إنما هو ولد فاشل بسبب كسل والديه وفوضويتهما، إذ إن وضع القواعد ورعايتهما يتطلبان جهدًا وإرادة وتصميمًا.

ينبغي على الأب المثالي ممارسة الرقابة في البيت، ولا بأس أن يترك للأولاد ساعات يعملون فيها بمنتهى الحرية، ويختارون ما يحلو لهم من

نشاط، شرط أن يكون ذلك بإشراف الوالدين، اللذين عليهما أن يحترسا من الاستمرار في مضايقتهم والضغط عليهم ومنعهم من الانصراف إلى بعض الأمور، ثم يبيحانها لهم في النهاية مكرهين.

على الوالدين إذًا ألا يدعا الأولاد مطلقاً في وضع يحتمل أن يشكل خطرًا، فالحكمة تقتضي بأن يوفر الأهل للأولاد ما يمكنهم من التصرف ذاتيًا. فالمراقبة من بعيد كما يجب، تبقي الزمام في أيدي الأهل فيكبحوا جماحهم في الوقت المناسب.

لابد لنا هنا من أن نذكر كلمة خاصة بالقواعد المتعلقة بالولد في مرحلة انتقاله من اليفاعة إلى الرشد، ألا وهو سن المراهقة. فمن الناحية المثالية، يجب أن تُترك للولد حرية متزايدة خلال هذه السنوات بحيث يستطيع الخروج من المنزل كالشاب الراشد المنضبط. غير أن ما يجب أن يضعه الوالدان نصب أعينهما هو أن رغبة الولد في الحرية تفوق قدرته عليها. فمن واجبهما إذًا، لا من واجب الولد، أن يقرّرا في النهاية، وفقًا لعمره، ما يتركان له من حرية نوعًا ومدى .

والأولاد هم شباب الغد... وأمل الأمة ...

لذلك ،

وجب تنشأتهم التنشئة الإسلامية السليمة .

حقوق الوالدين

قال تعالى : ﴿ وَقَضَى رَبُّكَ أَلا تَعْبُدُوا إِلا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاهُمَا فَلا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلاً كَرِيمًا وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّي ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴾[1].

وفي الحديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « ألا أنبئكم بأكبر الكبائر؟ الشرك بالله، وعقوق الوالدين »[2].

والسعيد السعيد من يسعى جهده لإدخال الهناء والسرور على قلب والديه. وكل ذلك لا يكلفه سوى بعض العواطف وقليل من التضحية، والإسراع إلى المنهاج القويم الذي وضعه الإسلام في مراعاة حقوق الوالدين.

والفشل في الظفر برضا الوالدين، دليل الخسران والبوار، إذ أن رضا الوالدين من رضى الله وسخطهما من سخطه،

---

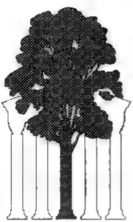
(١) سورة الإسراء : الآيتين ٢٣،٢٤.
(٢) رواه البخاري.

وحسبك بهذا قدسية وجلالا أن رضائهما طريق الجنة. وصلة الأرحام يبارك بها الله عز وجل في الأعمار والأرزاق.

قال تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾[1].

(١) سورة النحل : الآية ٩٧.

الحماة أم الزوجة



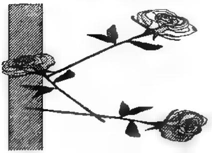
يقولون في الأمثـال أن البنـت تخـرج لأمها وأن رضا الحماة يتبعه حياة زوجيـة مستقرا ويتحقـق فيهـا الحـب والسـعادة للزوجين .

إن الحماة هي رمز للخير والبركة والعطـاء الكريـم جوهـرة غالية نبع الجمال الصافي. وينبوع الحب والحنان، أصالة وجمـال على مدى الأيام. نعم هي شجرة طيبة تعطى أجمل الثمار. معلمـة جميلة وفاضلة علمها لـه عطـر الـورود. وضـوء القمـر عطاؤهـا رائع وعظيم. على يديها تربـت أجمل عروسـة وبأفكارهـا الذكيـة ونصائحها المخلصة وأخلاقها الكريمة ترعرعـت وشـربت زهـرة الحياة (الزوجة).

والحماة هي من أهم عوامل اختيار الزوجة فكلما كانت سـيدة طيبـة وفاضلـة أصيلـة وكريمـة ومتدينـة كـانت سـبباً مهمـاً فـي الاختيار الصحيح للزوجة .

فهي القدوة الحسنة والمثل الطيب لابنـتها .

حماتي الغالية :



أنت جوهرة عظيمة، أنت أجمل الورود، إليك تحياتي وتقديري، يا نبع الأصالة ورمز الجمال حفظك الله، وبارك لنا فيك، ومتعك بوافر الصحة والسعادة، هكذا يجب أن تكون مكانة الحماة عند زوج ابنتها. وفي واقع الأمر كثير من الأزواج ينظرون إلى حماتهم على أنها راعية مشاكل، وسر الخلافات بينهم وبين زوجاتهم، وهذه نظرة ـ غالبًا ـ ظالمة يجب تغييرها. وكذلك على الزوجة احترام وتقدير حماتها وأم زوجها. فالزوجة العاقلة هي التي تشجع زوجها وتدفعه لزيارة والديه، وإخوانه، وأخواته، وصلة رحمه، والسؤال عن أحوالهم، ورعاية مصالحهم قدر المستطاع؛ حتى ينال فضل رضا الوالدين وصلة الأرحام، ولتسعد مع زوجها في الدنيا والآخرة، إضافة إلى أنها بذلك كسبت محبة وتقدير زوجها واحترام أهله ومودتهم. حتى تكون الحياة جميلة وهادئة تسودها المودة ويغمرها السعادة .

الحماة أم ثانية

الحما والد الزوجة

الوالد الحنون صديق مخلص حقاً إن الحما شجرة طيبة ورمز نبيل نبع للخير والبركة ونهر فياض بالحب والحنان والمحبة والمودة والمشاعر الطيبة.

أيها الرمز الرائع للأصالة والتضحية والعطاء الخير. أنت نعم المربي الفاضل والوالد الحبيب . لقد أديت الأمانة وأحسنت التربية والعطاء. كنت لزهرتك الجميلة الوالد الحنون والصديق المخلص الوفي والناصح الأمين. قمت بواجبك خير قيام فكنت معلماً مثالياً لمكارم الأخلاق والقيم العظيمة وأحسن المبادئ وعلى كرم عطائكم السخي ترعرعت أجمل الورود وتربت أحلى عروس. فهنيئاً لكم ما حصدتم وصدق فيكم قول الرسول صلى الله عليه وسلم فيما معناه : « من أبتلى من البنات بشيء فأحسن إليهن كن له سترا من النار »[1]. **وفي حديث آخر : عن أنس رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:** « من عال جاريتين[2] حتى تبلغا جاء يوم القيامة أنا وهو كهاتين وضم

(١) متفق عليه.
(٢) جاريتين = بنتين.

أصابعه[1] ». وهكذا فضل تربية البنات التربية الإسلامية الصحيحة المنزلة الكريمة في الدنيا والآخرة . بارك الله فيك أيها المربي الفاضل وجزاك الله خير الجزاء ومتعك بالصحة والسعادة .

(١) رواه مسلم.

الفصل الخامس

زواج مثالي

- الحوار بين الزوجين
- المشاركة الإيجابية
- ايتكيت التعامل بين الزوجين
- الهدايا والحفلات
- كلمة شكر
- الزوجة المثالية للزوج المثالي
- ظاهرة الطفل المدلل
- جاذبية الزوجة
- شؤون الزوجين الخاصة
- حكمة

الحوار بين الزوجين

هو قاسم مشترك يربط الزوجين ببعضهما وبعلاقة قوية قادرة على تحقيق أعلى معدلات السعادة ويعتمد على عدة أسس منها درجة التقارب في المستوى الثقافي والفكري والعاطفي والاجتماعي واقتناع كل طرف بالآخر.

ولعل وجود مواهب مشتركة (قراءة وكتابة – رسم – مزاولة رياضة – مشاهدة برامج معينة – ممارسة ألعاب تسليه) تعمل على تعميق وتقوية فرص إنجاح هذا الحوار.

ويجب اشتراك وتشجيع كل طرف للآخر في ممارسة هواياته باحترام ومراعاة مشاعر كل طرف للآخر وأن يكون النقد بصورة لطيفة لا تؤثر سلبيا في نفسية الطرف الآخر كذلك من الضروري تشجيع كل عمل جيد أو قول جميل والاعتزار، عن أي أخطاء تحدث بين الطرفين ومحاولة خلق جو من المودة وحسن الاستماع والمناقشة بين الزوجين على أن يكون الحديث ممتعًا وشيقًا قدر الإمكان وإتاحة الفرصة لطرف الآخر للتعبير عن رأيه بوضوح وبروح من المحبة والمجاملة أحياناً.

لا تطيق المرأة الزوج الصامت الموحش، فالحياة تبدو ثقيلة مع زوج لا يحادث شريكته. فالزوج الذي يواجه المرأة بالصمت، يظهر احتقاره لها بشكل معين، والمرأة تمقت الرجل الذي يواجهها بهذه الطريقة.

من المهم جداً أن تواجه مشكلة الحوار مع الزوجة داخل البيت، فمن شأن تبادل الأفكار والأحاسيس أن يقوي من روابط الزواج ، لذلك لا تعمل على إهماله ، بل خطط له ، وخصص له وقتًا خاصًا في برنامجك اليومي لئلا تضيع في خضم المشاكل المختلفة.

في فترة الخطبة، بشكل عام، يتمتع العاشقون الشبان بقدرة قوية على تبادل الكلام ولكن إثر مرور عدة سنوات من الزواج ، يشتكي البعض من عدم الرغبة في الكلام ، كما كان يحصل في السابق.

عليك مواجهة هذه المشكلة أنت وزوجتك معًا بشجاعة كاملة، فالاتفاق على تبادل الأفكار والمشاعر يزيل التردد ويعزز قول الحقيقة، فتكتشفان بعضكما من خلال تبادل الأفكار والأحاسيس.

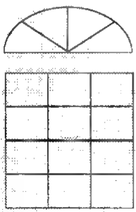
لا تقلق من فتح حوار دائم مع زوجتك، إذ ينصحك خبراء علم الاجتماع باعتماد النقاط التالية :

تعزيز جو الصداقة ، فالصداقة تفترض أن تقضيا فترة طويلة من الوقت معا بالكلام والأحاديث في مختلف المواضيع والمشاكل.

التصرف باحترام كاملٍ وصدق عميق، والمطلوب أن يكون الزوج والزوجة صادقين مع الذات أولاً ، ثم مع بعضهما البعض في مرحلة ثانية.

احترام خصوصيات الآخر. فتبادل المشاعر والأفكار لا يعني مطلقاً التدخل الوقح في خصوصيات الشريك ، لكن القصد هنا ليس أن يخبيء كل منهما أسراراً مهمة عن الآخر.

تخصيص وقت مسائي قبل الخلود إلى النوم للتأمل والتفكير الهادئ الصامت، والتخطيط والتصميم على تخطئ كل الصعوبات استنادا إلى الحوار الكامل.



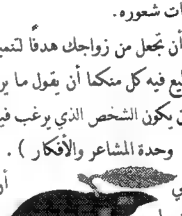
الاعتراف المتبادل بكل ما يواجهنا من مشاكل، عبر روح شجاعة تعتمد قول الحقيقة قبل كل شئ.

المحافظة داخل البيت على أسرار أهل البيت. وعدم تسرب المشاكل والخلافات إلى الخارج وإلا كبر الخلاف بدلاً من أن يصغر.

من المضحك القول أن الرجل لا يستطيع أن يفهم المرأة، ومع هذا كله، لا يجوز مطلقاً أن تتخلى عن فكرة الحوار المستمر مع زوجتك. ويعتقد خبراء

علم النفس أنَّ أفضل مناخ ينمو فيه المرء نموًا سليمًا هو الذي يستطيع فيه أن يعبر عن مختلف درجات شعوره.

من هنا، عليك أن تجعل من زواجك هدفًا لتنمية العلاقات بينكما، عبر الحوار، إلى حد يستطيع فيه كل منكما أن يقول ما يرغب في قوله، وأن يفعل ما يرغب في فعله، وان يكون الشخص الذي يرغب فيه الطرف الآخر من دون ممارسة أية ضغوط (وحدة المشاعر والأفكار).



الحرية الكاملة هي أن يظهر المرء في وجوهه المختلفة من دون ضغوط أو كبت. ويجدر بك أن تجعلها أيضًا من أهدافك البعيدة. فإن لم تتجه مباشرة نحو هذا الهدف، ربما تعرضت لتمزق شديد خلال السنة الأولى من الزواج، وكان عليك أن تنتظر سنينَ عديدة لاصلاح ما تمزق. والحرية هي بالطبع مسؤولية تجاه الشريك والمجتمع.

والحوار موضع دقيق للغاية لا مفر منه باعتبار أن الزوج والزوجة مختلفان عن بعضهما، خصوصًا في البداية. ولا تنس أنك ستعتمد كل الاعتماد عليها، ومن واجبك أن تمضي بعض الوقت معها لتخفف عنها ضغط المنزل وترفع من معنوياتها كلما شعرت بأنها مرهقة.

قد تجد صعوبة في التفاهم مع المرأة في بعض الأحيان بسبب تقلب النساء، فمرة تكون الزوجة، بشكل عام، متوقدة الذهن، ومرة تبدو بلهاء.

والزوج المثالي هو الذي يكون على قدر من الذكاء يمكنه من أن يتغلب على الكثير من الصعوبات والمشاكل حينما يصعب التعامل مع زوجته.

يعتقد خبراء علم النفس أن سر تقلب المزاج عند المرأة مرتبط بالحرية التي يمنحها إياها زوجها، والرجل المثالي هو الذي يمنح زوجته الحرية الكافية، فالحياة الاجتماعية تبنى على الحياة الفردية. وتحتاج المرأة إلى صديقات تنفرد بصداقتهن. فإذا منحتها الحرية فإنك تحررها من تقلب مزاجها، وتخفف لديها الشعور بأنها ملكك، وهو أمر مناسب للاثنين معًا من مختلف الوجوه. والمقصود هنا أنك عبر منحها الحرية الكافية، فإنك تفسح لها المجال أكثر لتكوّن ذاتها، فتفسح لك بدورها في المجال لتحقق ذاتك. فالمهم أن تخصص مكانًا ثابتًا للحياة الفردية، بشرط أن يكون ذلك في إطار القيم والمبادئ الدينية الرشيدة، والتقاليد والأعراف الاجتماعية الأصيلة.

عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم: إنما مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك وإما أن تبتاع منه وإما أن تجد منه ريحًا طيبة. ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحًا خبيثة.

- **التفاهم والاحترام والمشاركة والثقافة والثقة والمحبة والتسامح والبساطة** قيم عظيمة تعزز أواصر المحبة والصداقة والسعادة للزوجين.

المشاركة الإيجابية

يؤكد خبراء علم النفس أنه من خير الرجل أن يُشرك زوجته في مشاكله في الوقت المناسب إشراكاً كاملاً . فمن الخطأ أن تخفي عن المرأة ما يمر معك من مشاكل ، إذ إنها ، عاجلاً أم آجلاً ، ستتصور أنها مصابة بالحساسية ، والصداع ، والتعكر في مزاجها ، لا شئ ، إلا لأنها تشغل ذهنها بأمر ما . إن في المرأة حاجة طبيعية إلى الدراما ، وإن لم تحصل عليها حيث ينبغي ، فهي تحصل عليها حيث لا ينبغي ، لذلك لا تزعم أنك تفرط في حماية زوجتك إن لم تخبرها أسرارك ومشاكلك .

لا تعتقد أنك تفعل خيراً إن لم تشغل زوجتك بمتاعبك، زاعماً أنه لديها من الهموم ما يكفيها. فإذا اتفق لك أن تورطت في ذلك، أو في ما يشبه ، فمن المفروض أن تعيد النظر فيه، لا تنس أنك وقفت يوماً إلى جانب زوجتك، ووعدت بأن تشاركها في الحياة بيسرها وعسرها ، بفرحها وحزنها، والزوج الذي ينسى هذا الوعد يتعرض للمتاعب في غده أكثر مما يتعرض لها يوم يكشف عنها ببساطة ويفاتح بها زوجته.

بالطبع ثمة طرق سليمة للكشف عن أحزانك، وهناك أيضاً طرق خرقاء. وأحياناً يكون من المناسب تأجيل ذلك لمدة وجيزة. لكن القاعدة تبقى في أنه يجب اشتراك الزوجين. في المتاعب مشاركة إيجابية ، فإن كنت لا تؤمن بذلك ، فأنت تنكر على زوجتك الشيء الكثير، لأنك تحرمها معنى المشاركة الذي هو من أعمق أسباب الزواج. ومن جهة أخرى، فأنت تحتقر ذكاءها حين تقصيها عن مساعدتك بالتفكير في حل مشاكلك .

لا تجعل زوجتك تشعر بأن هناك ما يزعجك. فإن كان عليها أن تنتزع دواعي الانزعاج انتزاعاً، مرة تلو المرة، فسوف تنزع هي ، عاجلاً أم آجلاً، من مجموعة من الأسئلة المحتشدة في قلبها بسبب قلة ثقتك بها . وقد يذهب بها التفكير بعيدًا، فتعتقد أنك لا تعتبرها حكيمة بما يكفي لتقرر معها معالجة شؤونك، وربما تحسب أن هناك شخصاً آخر تكشف له عن مشاكلك، إلى ما هنالك من أسئلة مثيرة.

لا أكشف سراً إذ قلت إن النساء، في عرف الرجال لسن من الذكاء بالقدر الكبير. ولو تقصينا السبب، لوجدنا أن هذا النقص ليس فطريًا، إنما يعود إلى عدم إتاحة الفرصة لهن لتنمية مواهبهن. فبالإضافة إلى ذلك، لنسلّم جدلاً بأن المرأة تشكو فعلاً من نقص في الذكاء ففي وسع الزوج الحكيم أن يسد هذا النقص.

تشعر المرأة بارتياح كبير إذا أفضى لها زوجها بمكنونات صدره، لذلك فالزوج المثالي لا يرتكب هذا الخطأ من خلال إحجامه عن إشراك زوجته في متاعبه، في الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة. فإذا اخبرتها عن صعوباتك بعد تذليلها، فإنك تحرمها رعشة المشاركة في النصر. لذلك لا تتردد في إشراك زوجتك في مشاكلك، فذلك على المدى البعيد أحد السبل كي تحافظ على جو السعادة في البيت .

اتكيت التعامل بين الزوجين

۞ الحياة الزوجية أسمى علاقة بين طرفين أو شريكين جمع بينهما الحب والتفاهم والاحترام والمشاركة والثقة المتبادلة. حياة كلها شورى واقتناع وحرية رأي، مع مراعاة قوامة الزوج بحكم الشرع والخليقة. والزوجة الصالحة هي التي تحترم زوجها وتقدره وتعلي شأنه، وعليها أن تحتفظ بأنوثتها فلا تتعدى حقوق زوجها، أو تحاول استرجال نفسها، كأن تكون صاحبة قرار في الأسرة لاثبات وجودها بحق وغير حق؛ فهذ ينال من قدرها ويضعف مكانتها.

۞ ظاهرة العناد والتحدي بين الزوجين ظاهرة خطيرة، كلها مشاكل وعذاب، أهكذا تكون الحياة الزوجية؟ لماذا يضيع الوقت والعُمْر في العناد والمشاكل ؟ أليس من الأفضل قضاء هذا الوقت فيما هو ممتع وجميل ولطيف؟ فالحياة الزوجية السعيدة كلها مرح وحب وثقة واحترام، والمهم القناعة لدى الطرفين. فعلى المخطئ أن يعتذر للآخر. وروح التسامح غاية في الأهمية، وهناك الكثير من الوسائل والأساليب ليرضى بها كل طرف الآخر كل الرضا. **الحوار والمواهب المشتركة وقناعة كل طرف بالآخر في غاية الأهمية لتحقيق لذلك.**

۞ اختلاف طبع الزوجان يجب أن يكون فرصة للتكامل بينهما، وتوطيد علاقتهما بالاستفادة من هذه الفروق الشخصية؛ لأنه عملياً صعب أن يغير أي طرف طبع الآخر ليتشابه معه، فقد تكون مثلاً الزوجة عصبية والزوج هادئ الطباع، أو العكس، والأمر يتطلب قليل من التنازلات... كثير من التفهم لطبيعة الطرف الآخر وظروفه؛ ليصل الزوجان إلى مستوى طيب ومُرضى للعلاقة بينهما. **بالاحترام والتفاهم وتقدير ظروف الطرف الآخر وحسن الظن به تزداد المحبة والمودة بين الزوجين .**

۞ عن ابن عباس رضي الله عنهما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « إطلعت في النار فإذا أكثر أهلها النساء يكفرن العشير، لو أحسنت إلى إحداهن الدهر ثم رأت منك شيئًا قالت : ما رأيت منك خيرًا قط »[1]..

۞ كذلك كثرة العتاب تجلب المشاكل . النكران والجحود مصيبة كبيرة كأن تقول الزوجة لزوجها (**لم أري السعادة معك يوماً**) أهذا معقول؟ أم هو نكران واضح.

۞ على الزوجة أن تكون دائماً مصدر سعادة لزوجها بالصوت الجميل والكلام الحلو والابتسامات اللطيفة. ويكون

(١) رواه البخاري.

الحديث معها شيق وممتع. تحسن الاستماع وتشجع كل عمل وقول جيد، تحافظ على كرامتها وسمعتها مع الآخرين، حتى تكون دائماً محل ثقة وتقدير زوجها، دائمًا تُعْلي من شأن زوجها وتعلم تمامًا أن وراء كل رجل ناجح زوجة عظيمة، ووراء كل زوجة ناجحة زوج عظيم، **تضحية وعطاء فياض وتهيئة الظروف ليحقق كل طرف أفضل مستوى اجتماعي ونجاح في كل مجالات الحياة.**

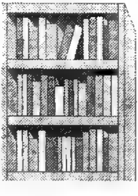
۞ عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته، فإن أبت نضح في وجهها الماء، ورحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها فإن أبى نضحت في وجهه الماء »[1].

۞ إنها صورة جميلة لزوجين محبين، يتذوقان حلاوة الطاعة ولذة العبادة، وينبغي أن يكون للزوجين المؤمنين الصالحين آفاق واسعة فيكثرا من المطالعة، وتثقيف نفسهما وتثقيف أولادهما الثقافة الإسلامية الصحيحة. فلا يخلدا للراحة واللهو على الدوام، ويقنعا بما يدرسه أولادهما في المدارس؛ حتى يخرج الأبناء ذرية صالحة.

---

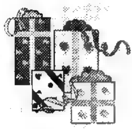
(١) رواه النسائي، حديث صحيح وأبو داود.

إن مكتبة الأسرة الإسلامية غاية في الأهمية؛ فهي نبع ثقافة ووسيلة لشغل فراغ الأسرة فيما هو نافع ومفيد.



بالحب، والتعاون المخلص، والتضحية، والعطاء الكبير ... ينهض الزوجين ببعضهما، وتتحقق لهم الطموحات والسعادة ... التسامح ... مراعاة مشاعر الطرف الآخر ... التضحية والعطاء ... حرص كل طرف على إسعاد الآخر ... **قيم عظيمة علينا التمسك بها.**

الهدية والحفلات



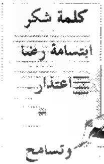
رمز للوفاء وتعبير عن المحبة والتقدير فهي معني عظيم وقيمة معنوية كبيرة لها أثر طيب في النفوس ، الهدية ليست بقيمتها المادية ولا تعبر عن قيمة الشخص المهدي إليه وإنما هي رمز جميل للتواصل والمحبة والعشرة الطيبة والمناسبات السعيدة وما أجمل البساطة في هذا الخصوص .

الحفلات : مناسبات سعيدة خاصة بالزوجين، والمناسبات الخاصة مثل الأعياد، ميلاد طفل جديد، نجاح، تحقيق هدف وطموح معين وغير ذلك، والحفلة يجب أن تكون بسيطة ومنظمة ولها معنى وقيمة بعيداً عن التكلف والتبذير الذي قد يقلل من هذه الحفلات وإستمراريتها . (**شموع ــ ورود ــ نوعيات محببة من الطعام ــ عصائر** .... **الخ**) . في جو من البهجة والسرور. وما أجمل المفاجأة في هذا الخصوص.

الهدايا والحفلات رمز جميل وقيمة لها معنى وتأثير نفسي كبير، ولها دور مهم في ترسيخ أواصر المحبة والتواصل والسعادة للزوجين.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الحفلات يفضل أن تكون قاصرة على أفراد الأسرة عملاً بحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: « إياكم والدخول على النساء. فقال رجل: يا رسول الله! أرأيت الحمو؟ قال الحمو. الموت!! »[1]. والحمو هو أخو الزوج أو قريبه، وكذلك أصدقاء الزوج وصديقات الزوجة مثلهم مثل الحمو (**فالخطر ينشأ غالبًا منهم**). وشبهه رسول الله صلى الله عليه وسلم بالموت لأن الحمو مهلك كالموت وتكون الفتنة منه أكثر لمساهلة الناس في ذلك. وعلينا التمسك بسنة المصطفى صلى الله عليه وسلم ففيها الخير كل الخير.

(١) رواه البخاري ومسلم.

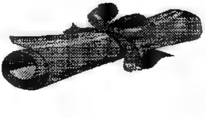


كلمة شكر ...

ابتسامة رضا وتشجيع ...

اعتذار وتسامح ...

هذه الكلمات تعبر عن مشاعر طيبة هدفها استمرار العشرة الطيبة والاحتفاظ بصداقة ومحبة الطرف الآخر. كما أنها عنصر فعال ومعنوي كبير في تشجيع وتحفيز الطرف الآخر لمزيد من العطاء الخير والتقدم والنجاح ودائماً الإنسان في حاجة لمثل هذه المواقف النبيلة والكلمات المعبرة التي تؤثر إيجابيا في نفسه، هذه الثلاثية الرائعة قيمة عظيمة ومشاعر طيبة علينا التمسك بها وأسلوب حضاري في التعامل يدعم روح المحبة والصداقة بين الزوجين.



الزوجة المثالية

الزوج المثالي

ليس هناك من إنسان كامل على وجه الأرض. ولكن هل من صفات معينة لا يحبها الرجل في المرأة ؟

الهدف من هذا السؤال هو التوصل إلى إقامة علاقة متينة مع الشريك ، فالفتاة الشابة التي تعرف جيداً متطلبات الرجل في شريكة حياته الزوجية يمكنها على ضوء هذا الأمر إقامة علاقة زوجية تتسم بالنجاح والسعادة.

في هذا الموضوع ـ أجرت إحدى خبيرات علم الاجتماع في الغرب تحقيقا بهدف معرفة شكاوى الزوج من الزوجة، وخلصت إلى النقاط التالية :

يشكو الرجل من اهتمام الفتاة بالمال ، ويتهمها بوضع الماديات قبل الحب والعاطفة. وقول الرجل أن الفتاة تفتش أولا عن عريس ثري قبل أي شئ آخر. وتدحض هذه التهمة وتدافع عن نفسها بأن التفكير في المسائل المالية لا يتعدى الرغبة في تحقيق حياة مستقرة، من الناحية المالية، للزوجين والأولاد.

إذاً فالفتاة المقبلة على الزواج تنظر إلى المال كوسيلة لا غير، فالمادة ليست غاية في حد ذاتها.

يتهم الرجل المرأة العاملة بأنها تحتفظ بدخلها لمصروفها الشخصي فيما تشارك من جانبها زوجها في دخله. وفي الوقت نفسه تطلب من زوجها أن ينفق على البيت والعائلة.

أما جواب المرأة العاملة فيرفض هذا الاتهام، ويؤكد عدد كبير من النساء العاملات أنه نادرًا ما تحتفظ المرأة العاملة بدخلها لنفسها، وهذا لا يضير إذا كانت بعض النساء تعتبر أن وجود النقود في محفظتهن الخاصة دليل على التمتع بالحرية والاستقلالية في التصرف.

يوجه الرجل إلى المرأة تهمة الإسراف بالاهتمام بالسلع الاستهلاكية، وشراء كماليات لا ضرورة لها بحسب المزاج. ومن جانبها، ترد المرأة هذه الشكوى على الرجل، وتقول بأن عددا من الرجال يتصفون بالإسراف وعدم القدرة على التعامل مع النقود، بينما من البديهي أن المرأة تدير بيتها بشكل ممتاز.

تعشق المرأة الغربية ، بحسب الرجل ، فرض السيطرة على الزوج بسبب عنادها وعدم امتلاك رؤية واضحة وتفكير علمي. أما المرأة فترد بأن هذا لا يمكن أن يعتبر مبدأ عاماً، ولا يجوز أن يطبق الرجل هذه الاتهامات على كل النساء.

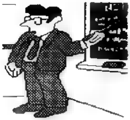
باعتقاد الرجل، تتعامل المرأة مع الأمور بعقلية عاطفية انفعالية، لا علاقة لها مطلقاً بالمنطق، وهي اليوم تتخلى عن الصفات الأساسية التي تميزها ألا وهي الحنان والوفاء والإخلاص.

يتهم الرجل المرأة العصرية بالغرور، حتى أن المرأة المتقدمة في السن تحب أن تتصرف في مكياجها ولباسها وكأنها لا تزال في سن الثلاثين.

في الواقع، يجب على الزوج والزوجة أن يحاولا إكمال بعضهما بدل التقاتل والتصارع. فالرجل مكانه في العمل، والمرأة مكانها في البيت، هكذا ارادتهما الطبيعة، فقد أثبتت الدراسات أن الرجل مهما كان يتمتع بالذكاء، فهو يعجز عن إدارة المنزل، مثل المرأة، وهذا لا يعني أن الزوج غبي أو لا يستطيع التركيز، لكن هذا المجال ليس مجاله بكل بساطة، فالزوج يشعر فطرياً بأن المنزل ليس مجال عمله، لذلك فهو لا يعتني بالأشياء الموجودة فيه.

لا يعرف الرجل مثلا أماكن الأطعمة، وغالباً ما يخلط بين الشوكة والسكينة والملعقة، بينما تتعامل المرأة مع الأدوات التي في منزلها بشكل فطري لأنها خلقت لهذه المهمة.

ظاهرة الطفل المدلل



يقول علماء النفس أن الزوج هو الطفل المدلل لزوجته لذلك عليها أن تشاركه أفكاره وطموحاته وأحلامه وهواياته ورغباته قدر المستطاع.

الزوجة الذكية هي التي تشارك زوجها هواياته وتشجعه على التميّز والنجاح فيها بالرأي والنصيحة والفعل أيضاً (**كتابة، قراءة، رسم، ممارسة رياضة معينة، وألعاب تسلية، مشاهده برامج تلفزيونية محببة، سماع راديو وكاسيت، .. وهكذا**).

ومهم جداً أن تشارك الزوجة في رسم الأحلام المستقبلية وتشجيع طموح زوجها في ذلك حتى يشعر الزوج بأهمية وقيمة زوجته في حياته.

إن الهوايات المشتركة، والحوار المشترك والأحلام والطموحات سر التفاهم والمحبة بين الزوجين.

كما أنه يجب على الزوجة أن تكون بها روح الأمومة والحنان لزوجها، وتشعره بهذا الحب والحنان، فهي ولاشك نبع الحب والحنان، ومثال لذلك، الاهتمام بصحة الزوج وعدم تناول الطعام إلا في حضوره، وكذلك عدم النوم إلا بعد الاطمئنان عليه. والاهتمام بمشاكله ومحاولة وضع حلول لها، كذلك محاولة التقرب منه، وإيصال هذا الشعور إليه. وكل ما يشابه ذلك من مشاعر طيبة تجعل الزوج أكثر سعادة واعتزاز بمحبة زوجته، المهم هو أن يشعر الزوج بمدى أهميته في حياة زوجته.

وهناك عوامل كثيرة تلعب دوراً أساسيا في وصول الزوجة لهذه المستويات والمشاعر الراقية والطيبة، مثل الذكاء الاجتماعي، وثقافة الزوجة، وطبيعتها الاجتماعية والنفسية والسلوكية، وكذلك العمر، وخبرات من الحياة اكتسبتها الزوجة من والدتها أو أقاربها وخلافه. إضافة إلى مدي عاطفية وصداقة الزوجة وفلسفتها في الحياة، كل ذلك يجعل من الزوجة شعاع الجمال في أسرتها، ونبع الحنان في حياة زوجها.

يجب على الزوج أن يقابل هذه المشاعر الطيبة بالمثل تقديراً وإحتراماً لزوجته.

﴿ وَهَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ ﴾

جاذبية الزوجة

إن جاذبية الزوجة هي بريق الماس وعطر الزهور تظهر آثارها في السعادة الزوجية وحب الزوج لزوجته وبيته وبها تستطيع الزوجة عمل شبه حصار منيع وحصن قوى (قفص ذهبي) للزوج لا يمكنه الهروب منه وهو في قمة سعادته وتمحض إرادته فلا يعرف بنات الهوى و لا يفكر في زوجة أخرى ويصل إلى مرحلة استقرار عاطفي وسعادة غامرة. وتتمثل هذه الجاذبية للزوجة في النواحي الآتية:

أنوثة تشع جمال ورقة وأناقة :

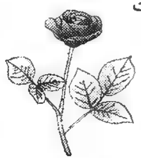
حيث تتصف الزوجة بالصوت الجميل والأسلوب الرقيق والكلمات والألفاظ الرقيقة التي تسعد من يسمعها فالأذان تعشق قبل العين أحياناً. لذلك الأسلوب الجميل والدبلوماسي مهم للزوجة المثالية.

الاهتمام بالمظهر الخارجي وأناقة الزوجة بارتداء ملابس أنيقة وألونها مناسبة وتغييرها حسب الوقت والظروف.

ليس مهماً ملابس غالية الثمن، فالأناقة هي شياكة مع ذوق وفن يعطي الزوجة مظهراً جذاباً ورائعاً، النظافة الشخصية غاية في الأهمية، واستعمال الماكياج بفن وذوق دون مبالغة، كذلك العطور وتسريحات الشعر (**قمة الجمال وبساطة**) .

ثقافة وهوايات مشتركة وحوار ممتع :

تتصف الزوجة بالذكاء الاجتماعي والقدرة على فتح حوارات ومناقشة أي موضوع بطريقة شيقة وحوار جذاب تتخلله كلمات رقيقة وابتسامات لطيفة ونوع من المرح والفكاهة اللذيذة، وممارسة هوايات مشتركة وألعاب تسلية، كذلك حسن الاستماع للزوج وتفهم آراؤه ومشاكله، وإبداء الرأي السليم وبحكمة بالغة (**بالثقة، والاحترام المتبادل، والمشاعر الطيبة بين الطرفين، تسود روح المشاركة بينهما**). شخصية الزوجة عامل أساسي لتقرب زوجها إليها واحتفاظها به في عش الزوجية معظم الوقت



الكلمة الحلوة إحساس جميل ولها أهمية كبيرة في ترسيخ روح المحبة والصداقة بين الزوجين .

شوق ولهفة وحب كبيـر :

حيث ذكاء الزوجة يجعلها تُشعر الزوج دائمًا بالقول والفعل أنه محل اهتمامها وتقديرها ومصدر سعادتها وإعجابها ، كذلك تبين مدى رغبتها إليه واحتياجها له وأهميته في حياتها ، فمثلاً عند خروجه من البيت تودعه باهتمام وحرارة وعند رجوعه كذلك ، محادثات عبر الهاتف وترحيب شديد وكأنهما لم يلتقيا منذ وقت طويل فلا تأكل إلا معه ، ولا تنام حتى يرجع وتطمئن عليه ، كذلك تساعده في ارتداء وخلع ملابسه وتناول طعامه (ظاهرة الطفل المدلل) وهكذا تبدو ملامح حنان الأمومة على الزوجة .

وعلى الزوج تقدير واحترام هذه المشاعر الطيبة والعمل بالمثل .

البيت عش الزوجية السعيد :

حيث تتصف الزوجة بأنها زهرة البيت الجميلة تشع جمالاً في أرجائه ، كل شيء منظم ونظيف ، ترتيب وهدوء ، طعام الزوجة الشهي له نكهة خاصة ومذاق لذيذ وكأنها تفرز مادة معينة من

جسمها تعطي هذا الطعام والشراب هذه النكهة اللذيذة ... وهكذا دائمًا كل شيء من يدها جميل الطعم حلو المذاق .

والزوجة سكن الزوج ومهوى فؤاده وعليها أن توفر له كل أسباب الراحة والاستقرار في بيته، وقد أوضحت السنة المطهرة أنه لا يجوز للمرأة أن تؤذي زوجها، فعن معاذ بن جبل رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: « لا تؤذي امرأة زوجها في الدنيا إلا قالت زوجته من الحور العين لا تؤذيه قاتلك الله! فإنما هو عندك دخيل يوشك أن يفارقك إلينا »[1].

الزوجة الذكية

هي التي تعرف أن التكرار والروتين اليومي يصيب الزوج بالضيق والملل ويخنق الحب لذلك عليها دائمًا بالابتكار والتجديد وبأبسط الأشياء ، والمهم أن تضيف لمسات جمالية ونوعية جديدة ومميزة .

(١) رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح.

مواقف وأزمات :

حيث تتصف الزوجة بالحكمة والمروءة والأصالة ، فتقف بجوار زوجها في أزماته تسانده وتمد له يد العون والمشورة المخلصة ، وتكون له البلسم الشافي من هموم الحياة في تعاون صادق دون أن تجرح مشاعره أو تهز كبريائه ، أو تمس كرامته مؤمنة بقضية زوجها واثقة فيه حيث أنه رمز جميل في حياتها عليها المحافظة عليه .....

إن الزوجة الجميلة والأصيلة والذكية والمنظمة بفضل عطائها الفياض وتضحياتها العظيمة ومشاعرها الطيبة جديرة بحب واحترام وتقدير زوجها فتكون له القلب النابض والروح الجميلة بها تسعد حياته وتبلغ أرقى مستويات السعادة ويتقدم في كل المجالات وتتحقق الطموحات والأحلام .

شئون الزوجين الخاصة وأسرارهما

عن أبى سعيد رضي الله عنه قال أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : « إن شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة : الرجل يفضي إلى المرأة وتفضي أليه ثم ينشر سرها »[1] هناك الكثير من الأمور لا ينبغي أن تخرج عن علم الزوجين وهذه بمثابة أسرار يفترض عدم علم أحد بها حفاظاً على سلامة الأسرة وسمعتها وعلاقات الزوجين ببعضهما (جنسية ، عاطفية ، اجتماعية ، مادية).

ومن حكمة الله أن جعل الزوجين مكملين لبعضهما البعض كل منهما ستراً للآخر ورحمة. حتى تدوم المحبة والمودة بينهما.

السر إذا خرج عن اثنين فشا وانتشر !!!

(١) رواه أحمد.

حكمة

حياة بلا زوجة ربابة بلا وتر

وراء كل رجل ناجح زوجة عظيمة

يكفي لأن تكوني جميلة أن تكوني امرأة

الزوجة إما أن تكون ملاكًا
وإمَّا أن تكون شيطانًا
والعياذ بالله

الفصل السادس

جوانب رئيسية في الحياة الزوجية

- دور المطبخ
- حديث المائدة
- الجانب الاجتماعي
- الجانب المادي
- ميزانية العائلة
- صور من الحياة الزوجية
- الجانب العاطفي
- الجانب الجنسي وأضرار التدخين

دور المطبخ في الحياة الزوجية

قال تعالى : ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلاَ تُسْرِفُوا إِنَّه لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾[1]. يقال في المثل أقرب طريق لقلب الزوج معدته وهذه المقولة صحيحة إلى درجة ليست قليلة فالنظام الغذائي ومكوناته تؤثر على الصحة العامة التي هي من عوامل تحقيق سعادة زوجية (جنس مثلاً) وعلى الزوجة أن تعلم أن الطبخ فن وذوق وخبرة فالزوجة الذكية هي التي تستطيع أن تقنع زوجها بمذاق ولذاذة وطعامة ما تعده من مأكولات وحتى كثير من الأزواج لا يمكنه تناول أي طعام خارج بيته فالزوجة هي نبع الجمال لذلك لابد أن يكون طعامها شهياً ولذيذاً، وكثير من البنات بعد تطور التعليم لا يجيد فن الطبخ بالقدر الكافي لذلك عليها أن تتعلم وتحاول، والأمر ليس صعباً. مواعيد الوجبات ونظام وطريقة إعداد المائدة ونوعية وجودة المأكولات، دلالة كبيرة على قدرات الزوجة وثقافتها وجاذبيتها.

للمطبخ دور كبير في السعادة الزوجية شرط أن يكون له نظام متكامل في مواعيد محددة دون تأخير أو إهمال. وكذلك له دور اجتماعي كبير في الحفلات الخاصة بالزوجين .

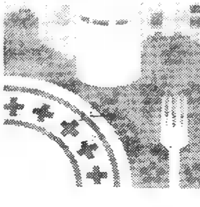
---

(١) سورة الأعراف: الآية ٣١.

(وإعداد نوعيات لذيذة ومحبوبة من الطعام وطريقة تجهيز وإعداد السفرة (المائدة) والشموع والورود السلاطات والمياه والعصائر والحلو والفواكه). التنوع مطلوب جداً كذلك طريقة الأعداد والتقديم فن وذوق راقي على الزوجة الحرص عليه، كذلك في الحفلات والعزومات (ضيوف مثلاً) فهذه نقطة مهمة على إثبات قدرات الزوجة وذوقها، ولابد من عمل برنامج متكامل صباحاً وظهراً وليلاً وقبل النوم ... وغيره مما يدعم ويحافظ على الصحة العامة والسعادة الزوجية.

على الزوجة أن تعلم ما هي الأكلات المحببة للزوج وكذلك الضيوف، وبجودة وذوق راقي، وقد تكون ظروف العمل لا تساعد الزوجة؛ لذلك عليها عمل برنامج وخطة للتغلب على عنصر الزمن وعلى الزوج مساعدة زوجته ومراعاة ظروفها فهي الحبيبة الغالية ونبع كل جمال وعطاء في أسرتها .

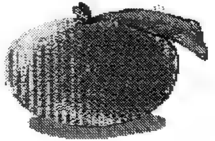
الزوجة الذكية المحبوبة لها ذوق راقي في فن الطبخ .



حديث المائدة

يجب أن يكون الزوجان في حالة نفسية ومعنوية هادئة ومستقرة أثناء تناول الوجبات في جو من الود والمحبة بعيدًا عن المناقشات والخلافات التي تجلب المشاكل وتفسد الطعام مذاقه ولذاذته فيذهب تعب الزوجة في تجهيزه وإعداده وتقديمه هباءًا منثورًا .

لذلك من الضروري خلق جو من التعاطف والمودة أثناء تناول الوجبات وتؤجل كل الموضوعات والخلافات إلى بعد الانتهاء من تناول الطعام . لذلك يجب أن يكون الحديث بين الزوجين ممتع وشيق وبعيد عن كل مايثير غضب أحدهما .



الجانب الاجتماعي في الحياة الزوجية

إن وجود الحب والتفاهم والاحترام المتبادل كفيل بجعل الحياة الزوجية سعيدة وموفقة ومن الضروري تقدير كل طرف للآخر والاهتمام به وتشجيعه و الفخر بـه وبمحبته والاعتزاز بصداقته لذلك يجب على كل طرف أن يحافظ علـى شخصية الآخر ومظهرها الخارجي والاجتماعي مع الناس والمجتمع. فإن تحدثا مع بعضهما في جمع من الناس كان الحديث بصدق واحترام دون مساس بشخصية وكرامة أي طرف، ويحسنا الكلام والأفعال لذلك على الطرفان التعامل مع المجتمع الخارجي بروح واحدة وثقة كاملة كل في الآخر.

والزوجة عليها أن تحافظ على شخصية زوجها في نفسها ومع الناس وكذلك الحال للزوج.

ذلك لأن كل منهما رضى بالآخر زوجاً وشريكاً له، وعليهما مراعاة ذلك فالمصير واحد والمركب واحد في بحر الحياة الهائج يمكن عبوره بالحب والتفاهم، ولا مانع من توجيه أي طرف للآخر ولكن بطريقة لطيفة لا تؤثر في نفسيته. ولا تحرجه أمام الآخرين.

والزوجة التي تحافظ على شخصية زوجها ومكانته هي زوجة سوية وذكية لأنه في كثير من الأحيان تفاخر بعض الزوجات بأن زوجها لا يرفض لها طلبًا ورهن إشارتها وغير ذلك من الدلال.

وإن كان هذا صحيحاً، فلماذا لا يُؤثر تأثير طيبا في نفس هذه الزوجة وهل جزاء الإحسان إلا الإحسان!! وإنما هي ظاهرة التمرد النفسي، إنّ توفر كل شيء بالغ الإنسان في رغباته، واختلق المشاكل ونكس على نفسه والعياذ بالله. فلابّد من مراجعة السلوكيات أقوال وأفعال وضبطها حتى تكون لها أثر طيب في نفس الطرف الآخر.

ولا يكون الزواج ناجحا إلا بالقدر الذي يظهر فيه ناجحا أمام الناس. فإذا كنت على عتبة الزواج، اعمل أن يكون زواجك مستقيماً، وهذا يعني انه ينبغي لك أن تعامل زوجتك في المجتمع بوعي تام، واجعلها تفهم أنها تحتل المقام الأول في البيت، كما أنها في مقام أفضل بين الناس.

في هذا المجال، ينصحك خبراء علم الاجتماع باتباع النقاط التالية:

كن فخورا بها، فإن افتخارك بها يدفعها إلى الافتخار بنفسها، مما يدفعها إلى الظهور بمظهر أفضل.

قدمها إلى الناس بكلمات لطيفة فان هذه اللباقة ترفع من معنوياتها، وحين تجعلها تشعر هذا الشعور الطيب، فان ذلك ينعكس عليك بصورة إيجابية.

حافظ على ابتسامتك حين ترفع نظرها إليك. هذا يرضيها ويصبح عندها أمرا مألوفاً، وهو شئ مستحب فعلاً.

لا تدع الصمت يسيطر على الأجواء، بل أخلق حوارًا من المواضيع التي زوجتك تحب أن تخوض فيها.

لا تحاول أن تظهر أنك أكثر ذكاءاً منها. فإذا أخطأت فلا تحاول أن تصحح أخطاءها على الإطلاق، بل تعامل معها برقة وتهذيب.

إذا اضطررتما بعد العشاء إلى الجلوس منفردين، فانظر إليها من حين إلى آخر، وتأكد من أنها مرتاحة في مكانها.

عند عودتكما إلى البيت، خذها من يدها وقل لها كم كنت فخوراً برفقتها.

عندما تجتمع مع أمها، عبر لها عن احترامك الكبير لابنتها، فلا شئ يفعل فعله في زوجتك مثل الثناء عليها عبر طرف ثالث.

لا تأت على سيرة العمل بشكل مطول على مسامعها، بل اترك هموم الشغل خارج الباب وحاول الاهتمام بها، وردد في أذنها حبك الدائم لها، فهذه الكلمات هي الأكثر عذوبة التي تود المرأة سماعها من الرجل، فالمرأة تريد أن تتأكد من حين إلى حين إنها إنسانة بالنسبة إلى زوجها لا مجرد شئ يمتلكه. فالأشياء للاستعمال، أمّا المرأة فهي للحب والحنان.

إن الاحترام المتبادل بين الرجل والمرأة، والقدر الصحيح للمنزلة التي جعلها الكون لكليهما، هما الشرطان الأساسيان للسعادة في الزواج (أن يحترم أحد الزوجين الآخر، هو أن يرى فيه أنه أكثر من شريك).

ما لا يجوز أن تعامل به الزوجة:

تحدثنا فيما سبق عن الطريقة التي تود المرأة أن يعاملها بها الزوج المثالي. وفي هذا الجزء نتطرق إلى الموضوع من ناحيته السلبية. والمهم أن الزوجة تتجاوب أفضل تجاوب مع زوجها بشكل مستمر؛ إذا كانت تعرف إنه يضعها في المرتبة الأولى من اهتماماته. لذلك؛ لا تدع الزوجة تلجأ إلى السلبية كرد فعل ضد تصرف أحمق، بل تفهمها بطريقة أو بأخرى إنها المرأة الأولى الوحيدة في حياتك إلى الأبد.

إن لم تقتنع زوجتك بكلماتك، حاول أن تعبر عن ذلك عن غير طريق الكلمات، فالمرأة تقرأ جيداً لغة الإشارات، إذ أن النظرة أحياناً تعبر أفضل من الكلام كله، فالرجل لا يستطيع أن يكون سيد بيتها إلا إذا كانت هي سيدة قلبه.

يقدم لك خبراء علم الاجتماع نصائح عديدة تساعدك على تجنب جرح مشاعر الزوجة. وهذه النصائح هي في اللاءات التالية:

- تنقدها مطلقاً أمام الناس، فالرجل الذي يهين زوجته أمام الناس يلعب بالنار، فالمرأة تكره أن يعرض الرجل لنقاط ضعفها وعيوبها خارج البيت أمام الناس. ثم أن هذا الأمر يحرج الحاضرين الذين لا علاقة لهم بالموضوع . على أي حال، إن إهانة زوجتك أمام الناس سيولد عندها الرغبة في الانتقام عند الفرصة الأولى. فالمرأة لا تتقبل مطلقا الإهانة أمام الناس، كما أنها تجد صعوبة كبيرة في تقبل عدم الإخلاص على أنواعه.

على العكس من ذلك، فالمرأة تحترم الرجل الذي يمنحها ثقته داخل البيت وخارجه. لذلك؛ تعشق الرجل الذي لا ينتقص يوماً من كرامتها أمام الناس، ولا أمام أهله أو أهلها، ولا أمام أي إنسان آخر، لا في حضورها ولا في غيابها.

- تثر موضوع الغيرة أمامها بشكل من الأشكال عبر تفضيلك عليها امرأة أخرى. ولا تذكر أمامها ميزة أي امرأة أخرى، كائناً من كانت .

- تعيرها عندما تخطئ ، ولا تقارنها بوالدتك، فالخطأ الأكثر شيوعًا في هذا الموضوع هو خطأ الزوج الذي لا يعرف أن يضع أمه في مكانها الصحيح . فلا تقل لها إن أمك عظيمة تطبخ جيداً، وتدبر المنزل بطريقة ممتازة ، وتتحلى بصفاتٍ حميدة عديدة. احفظ مكانة أمك في قلبك، وتصرف على أن زوجتك هي المرأة الوحيدة في حياتك .

- تسخر من إمكاناتها ، فالزوج المثالي يقرر الأشياء مرة واحدة والى الأبد. عليك إذاً، أن تتخذ قرارا ً شخصياً بألا تسخر من زوجتك في إمكاناتها القليلة وعيوبها. فالسخرية تعذبها وتسئ إليها بشكل جارح. ومن الخطأ الفادح أن يعذب الرجل زوجته ويسئ إليها خصوصا إذا كانت هذه العيوب جسدية لا تستطيع زوجتك شيئاً حيالها.

- تغادر البيت حين تكون زوجتك غاضبة، مهما كانت درجة غضبها. وليس المهم إن كنت أنت السبب في بكائها أم كان هناك سبب آخر. ففي هذه اللحظات التعسة، إنها تحتاج إلى وجودك بقربها

لتشعر بالدفء والعاطفة. ولا تحاول أن تهدئ من بكائها، فالدموع علاج في بعض الأحيان ، خصوصاً للمرأة التي لا تجدك دائما ً لتسند رأسها إليك وتبكي . فالمرأة تحب الرجل الذي يبقى بقربها ويقاسمها همومها في الفترات الحرجة .

- لا تحاول ضربها إطلاقاً علمًا بأن الضرب أمر مشروع في بعض الحالات. ومع هذا كله، وحتى ولو كان مشروعاً، تعتبر القوة الجسدية عامل أذى دائم. قد تغفر الزوجة لرجلها كونه ليس مفكراً، أو كاتباً، أو مديراً في إحدى الشركات، لكنها لن تغفر له مطلقاً لجوءه إلى ضربها .

لاشك بأن الضرب عار على الرجل المثالي. ومن الخطأ الفادح أن تلجأ إلى العنف مع زوجتك، أو أن تفكر به ولو تفكيراً، فهي غلطة لا تغتفر. فإذا ضربت زوجتك، ولو لمرة واحدة، فإنك ستخسرها إلى الأبد. فحذار. فقد يتمزق زواجك طوال العمر.

- لا تتصرف مع زوجتك تصرف الشخص الشارد الذهن ، فالمرأة تمقت هذا النوع من الرجال الذين يثيرون سخطها بشدة. ولا تخف عنها أي سر من الأسرار، فقد يؤذيها هذا الأمر، وإن لم يكن مقصوداً .

- لا تهمل ملاحظة أي جديد لدى الزوجة، من تسريحة شعر جديدة، أو فستان جديد، أو عطر جديد، أو شئ آخر. فكلما ازددت ملاحظة من جانبك، ازدادت حباً لك. فالزوج المثالي يدرك أن المرأة، في غالب الأحيان، تحب أن تكون واثقة بأن رجلها ينتبه لإطرائها من

وقت إلى آخر، ويركز تفكيره كله عليها وإن ليس في ذهنه سواها، وأن فيها من الجاذبية ما يكفي ليبقى يتغزل بها .

المحبة، التفاهم، الاحترام المتبادل ، الصدق، مراعاة مشاعر الطرف الآخر، المجاملة أحياناً قيم عظيمة علينا التمسك بها لترسخ جذور السعادة في نفوس الزوجين ويتحقق لهما القناعة بذلك فالزواج الناجح نتاج صداقة وفية .

الجانب المادي في الحياة الزوجية

قال تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ﴾[1].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم »[2].

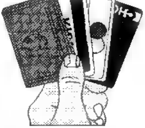
المبدأ العام أن يعيش الزوجان في حدود دخلهما ويتوافر لديهما الرضا والقناعة بذلك، وعلى الزوج تصريف شئون بيته في حدود الإمكانات المتوفرة لديه، وعلى الزوجة أن تعرف إمكانات زوجها وتأقلم حياتها ورغباتها على ذلك، فلا ترهقه بالمطالب التي لا قبل له بها، وتسبب له الحرج وتوقعه في مشاكل كثيرة، إما أن يوافقها ويحقق أحلامها فيكون عُرضة للديون والسلف والانحراف أيضاً، أو يرفض لقلة الدخل والإمكانات فتغضب الزوجة. بذلك تكون الحياة الزوجية قد أصيبت بقذيفة تؤثر على استقرارها وسعادتها، لذلك على الزوجة مراعاة هذا الموقف جيداً وعليها بحكمة التصرف والقناعة بالمتاح،

(١) سورة الفرقان : الآية ٦٧.
(٢) أخرجه الترمذي.

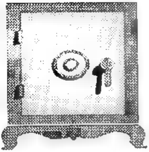
وفي حالة الزوجة العاملة عليها أن تفهم أن الحياة تعاون ومشاركة وتضامن بين الزوجين فإن ساهمت في مصروفات بيتها فهذا من باب التعاون والمشاركة عن طيب خاطر ودون أن يؤثر ذلك على نفسيتها ويعرضها لهواجس النفس بشرية والتمرد النفسي غروراً معتقدة أنها بذلك تكون لها سيطرة معينة فهذه هي الحماقة بعينها!!

والواقع أن الزوجة عليها توفير الراحة والاستقرار لأسرتها والزوجة العاملة قد تقصر في هذه النواحي وعلى الجميع أن يضحي في سبيل مساعدة وتهيئة ظروف نجاح كل طرف وبما يوطد روح الصداقة والمحبة بين الزوجين.

لذلك على الزوجين الجسدان بروح واحدة عدم الدخول في هذه الحلقة المفرغة والمتاهة الكبيرة ، وإنما يكون هناك تفاهم ومشاركة وعطاء بدون مقابل واحساس كل طرف بمسؤولية تجاه الآخر كل ذلك بمشاعر طيبة وعن طيب خاطر واقتناع هكذا تتحقق السعادة الزوجية!!



ميزانية العائلة



ينصح خبراء الاقتصاد والاجتماع رب العائلة بتنظيم ميزانية تلتزم أسلوبًا واضحا مبرمجا في الإنفاق مهما بلغ الضيق مدخول العائلة باعتبار أن وضع الميزانية خطوة أساسية للشعور بالاستقرار النفسي. ومن أبرز هذه النصائح :

حدد مواردك الثابتة و باشر بوضع خطة إنفاق واضحة على المستويين القريب والبعيد.

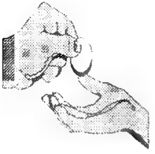
تجنب الاستدانة لئلا تقع في ارتباك مالي ينعكس على الميزانية وعلى نفسيتك.

وفّر مبلغا من المال للطواريء، أي خبيء قرشك الأبيض ليومك الأسود.

ناقش بنود الميزانية مع زوجتك في جو من الهدوء والموضوعية وعدم الوقوع في التوتر.

عوّد أولادك على اتباع أسلوب مالي منظم مع إرشادهم إلى أفضل السبل لمنع التبذير الكيفي.

لاشك بأن الظروف الاقتصادية التي يمر فيها وطننا العربي الكبير، تتطلب من كل زوج إعادة النظر في ميزانية العائلة. وبالطبع، يتحمل الزوج الدور الأول والعبء الأساسي في تنظيم دخل العائلة واحتياجاتها. من هنا فإن الأسس التي يجب مراعاتها عند وضع الزوج



المثالي ميزانية العائلة، هي معرفة الدخل السنوي للعائلة بالإضافة إلى المصاريف المطلوبة على مدار السنة، ويجب ألا يتخطى المصروف الدخل مطلقا، إنما ينبغي أن يكون أقل منه قدر المستطاع، وفي هذه الحالة، يمكن ادخار المبلغ المتوفر من ذلك.

لا يستطيع رب البيت التهرب من الموضوع المالي باعتبار أن الغلاء هو مشكلة تلقي بثقلها على كل عائلة. والسؤال الذي يطرح نفسه هو كيف ينجح الزوج المثالي في تنظيم ميزانية للعائلة تتناسب مع دخله في ظل الارتفاع الكبير لأسعار السلع الاستهلاكية؟

يعتقد علم الاقتصاد أن كل زوج يمكنه بسهولة تنظيم ميزانية لعائلته في ضوء الدخل والمصروف، شرط أن يتم إعداد الميزانية مكتوباً ويمكن تطبيقها أسبوعاً بأسبوع أو شهراً بشهر.

وينصح علم الاجتماع أن يجلس الزوجان وجهاً لوجه بهدف إجراء مناقشة هادئة لبحث بنود الميزانية، فمن شأن ذلك أن يولد إحساساً بالتقارب بين العائلة، فلا يتردد أحد الطرفين في التضحية بأحد مطالبة بهدف إدخال الفرح والسعادة إلى جو البيت، إيماناً بالشعور بالانتماء إلى العائلة نفسها.

إن لم يكن دخلك كبيرًا، وتود أن تقوم بمحاولات لخفض النفقات والحد من المصروف، ينصحك علم الاقتصاد باعتماد النقاط التالية :

ضع خطة للإنفاق تتناسب مع الدخل، شرط أن تأخذ بعين الاعتبار ظروف العائلة، فالغرض إيجاد جو من السعادة والرفاهية النسبية وليس الحرمان. ومن المستحسن أن يشترك جميع أفراد العائلة في

وضـع هـذه الخطـة، فـإذا تفهـم الجميـع الخطـة الموضوعــة، فــإنهم يعملون بالتأكيد لإنجاحها.

مـن المفـروض وضـع أولويـات للإنفـاق مـع الأخـذ بعيـن الاعتبـار الوضع المالي العام للأسرة بحيث تأتي الضروريات قبل الكماليات.

من الأفضل تدويــن كـل المصـاريف والعـودة لمراجعتهـا كـل فـترة، ومحاولة توفير عُشر الدخل لمواجهة الأزمات الطارئة.

من المهـم ألا تتشـاجر مـع زوجتـك بسـبب النقـود، باعتبـار أن كـل إنسـان يملـك مفهومـاً معينـاً إزاء الماديـات، كما يقـول علـم النفـس، وغالبا ما يحدث إحساس بعدم الارتياح بين الزوجين على أساس أن كل طرف يحمل اتجاهاً معيناً حول المال.

ولئلا يؤدي المال إلى حصول خلافات زوجية قد تحدث شرخاً في العلاقة مع الشريك، فالمطلوب ألا تتحدث عن الاتجاه المـادي لزوجتك احتراما لنظرتها، فالحياة الزوجية شركة بين شخصين، ومن الضروري المشاركة بين الطرفين في أخذ القرارات في الشـؤون الماديـة وتوجيـه المدخرات في حساب مشترك. وإذا وقع خلاف بيننا وبين زوجاتنا حول الشـؤون الماليـة، تذكـر أن الـزوج المثـالي يعمـل علـى حـل أي مشـكلة بهدوء، ومن دون تبادل الاتهامات جزافاً، واتخاذ القرار المناسب بشأنها على ضوء المنطق بعيداً عن أجواء الانفعالات.

صور من الحياة الزوجية

الصورة الأولى :

حالة زوجان تسيطر الزوجة على شئون البيت وأمور حياة الأسرة ويفقد الزوج شخصيته وعليه موافقة زوجته في كل تصرفاتها شراء وبيع وتغيير وتجديد وخلافه ..

حيث تأخذ الزوجة راتب زوجها + راتبها وتفعل ما يحلو لها فتكون هي المسؤولة الأولى في كل شيء. أين قوامة الرجل ووجوده في الأسرة وهل من صالح الزوجة كل هذا (ظاهرة إسترجال المرأة). غالبا وبعد فترة تشكو الزوجة من فراغ نفسي كبير وضعف شخصية زوجها وتبدأ حلقه من المشاكل يصعب التكهن بنهايتها ولا حول ولا قوة إلا بالله.

الزوجة الذكية هي التي تدعم شخصية زوجها وتساعده وتكون له الصديق لا المنافس الخطير الذي يستولي على كل شيء ولا يجني سوي الندم.

الصورة الثانية:

حالة زوجان كل منهما مستقل عن الآخر وكل طرف حر فيما يملك وإذا تدخل الآخر حتى ولو بنصيحة سمع ما لا يرضيه. لا يوجد مشاركة ولا حد أدني من التفاهم وقد يحدث أن يشترى الزوج شيئا لزوم البيت ويفاجئ بالزوجة قد اشترت من نفس النوع بعدم تخطيط وعناد وتحدي ومكابرة كل طرف يحاول إظهار قوته للآخر ومشاكل لا تنتهي بسبب ظاهرة (الحرب الباردة).

وقد يقوم أحد الأطراف بتصرف خاطئ عناداً في الآخر يوقع الطرفين في خطأ كبير ولا ينفع الندم بعد ذلك [حيث كل واحد حر في راتبه] إنها ظاهرة خطيرة على الحياة الزوجية أين العطاء والمشاركة ؟

ومع تصاعد حده الخلاف قد يحدث الطلاق وربما يحول وجود أطفال دون ذلك وتستمر الحياة معاناة بتصرفاتهما الحمقاء والغبية !!

أهذه حياة زوجية أم مسرح صراعات غابة؟ على الزوجة في مثل هذا الموقف مراجعة نفسها والتفكير في عواقب هذا الصراع المدمر وقليلٍ من التنازلات كثير من السعادة. الرجل يجب أن يكون رجلاً !!

الصورة الثالثة :

حالة زوجان كل منهما لديه اقتناع بالآخر وثقة واحترام متبادل في تفاهم ومحبة ومشاركة كاملة قولاً وعملاً في كل مجريات الحياة وشئونهم الأسرية، حوار مشترك ومناقشة وصفات كثيرة تجمع بينهما، حب وإخلاص وتعاون ومشاركة عن اقتناع وتراضي، بعيداً عن التعصب والتحدي وخلافه، روح التسامح والعطاء الخيّر، جسدان بروح واحدة. الزوجة الذكية والمحترمة هي التي تعترف بقوامه زوجها ومسئوليته وبقناعة ورضا فالأمر شورى ورأي واحترام، وروح المحبة والمشاركة أفضل بكثير من العناد والمشاكل، طبيعة المرأة السوية تميل إلى الزوج قوي الشخصية الواعي والمثقف، وسعادتها في أن يقودها إلى دينا السعادة. فالزوجة هي مهجة القلب والحبيبة الغالية، لذلك لابّد أن يكون لها وجود ومشاركة ولكن بحضور (**قوامة الزوج الذي هو الرمز الجميل في حياتها**) وبالتسامح والبساطة والمشاركة والمحبة تتحقق السعادة الزوجية والأحلام الجميلة ، أليس كذلك ؟؟ .

والله نعم الموفق والهادي لسواء السبيل

الجانب العاطفي في الحياة الزوجية

إن الزوجة في حياة زوجها لها حلاوة العسل وجمال القمر وعطر الزهور ورقة العصافير إذا تمتعت بأنوثتها وأناقتها ورقتها ومشاعرها النبيلة، ومبادئ الحياة العظيمة من تفاهم وثقة واحترام ومشاركة وتضحية ومحبة وبساطة وبروح المرح والدعابة، الجانب العاطفي غاية في الأهمية فهو يمثل جزء كبير في الإشباع النفسي للزوجين ويتطلب دوام التعبير عن المشاعر والاستمرارية والتنوع والبساطة وروح الدعابة والمرح في الأقوال والأفعال وبأسلوب جميل وجذاب، وألفاظ رقيقة ومعبرة عن معاني المحبة والوفاء والإخلاص في جو من الرومانسية الممتعة ؛ لذلك لا يقل الجانب العاطفي كثيرًا عن ٥٠ ٪ من الإشباع النفسي للزوجين وهي نسبة مهمة ولها وزنها في حياتهما وما يتبعها من آثار طيبة تجسد السعادة الزوجية .

تتوق المرأة في قرارة نفسها إلى أن تكون ذات منفعة لزوجها. لذلك كل ثناء يغدقه الرجل على زوجته بسبب مساعدتها له ومعاونتها إياه على إنجاز بعض الأمور يفرحها إلى حد كبير. وفي الموضوع

نفســه، إن الابتعـاد عـن جـو الكبريـاء، والاعـتراف للزوجـة بالأخطـاء، يجعلها مهمة وذات قيمة فـي رأي الـزوج، فمـا مـن إنسـان كـامل علـى وجـه الأرض. والمهـم أن تجعـل زوجتـك تثـق بـك، وتطـرح عليـك مقترحات سديدة قد تكون مفيدة وخير معين في عدد من المواضيع.

لا تحاول أن تبدو وكـأنك إنسـان لا يجـوز أن يطلـب النصـح مـن زوجته، فهذا الكلام لا قيمة له، إذ هناك مواضيع يمكن لها أن تسـاعدك عليها بشكل جيد، بهدف أن تصبح رجـلاً أفضل، فتنمـوان معـاً بـالحب والسعادة، شرط أن تكون صادقاً معها إلى أبعد الحدود.

إذا عاملت زوجتك بصدق، وتقبلـت نصائحهـا ومقترحاتهـا بلطـف ومحبة، فإن ذلك يحوّل حياتك إلى نعيم، فتبذلان معاً كل ما تملكان من إمكانات للنمو جنبا إلى جنب، في سبيل خير العائلة.

إن إطراء الزوجة والثناء عليها يحتاج إلى جهد صغير مـن جـانب الزوج لكنه يصيب مساحة واسعة من شـخصية المـرأة. ويعتقـد خـبراء علم النفس أن أسباباً مختلفة تدفع الزوج لكبت الإطـراء فـي نفسـه، وقـد ينجم هذا التردد أحياناً، عـن عـوارض مزمنـة عدائيـة متأصلـة، تجعـل الإنسان ناقماً على العالم كله، وقد ينجم أحياناً أخرى، عـن قناعـة ذاتيـة بأن الإطراء يؤدي إلى الخجل والإرباك لـدى الآخريـن. وهنـاك تفسـير ثـالث يعيد بخل الـزوج بـالإطراء إلـى الأنانيـة، فيتهمـك فـي التفكـير بمشاعره الخاصة، ناسيًا أي ثناء يجب أن يمتدح به زوجته.

تحتاج المرأة لسماع كلمة حلوة من الرجل، وأفضل طريقة لإطرائها هو أن تسمعها هذه الكلمات الحلوة. وبالطبع هناك طرق عديدة ومختلفة لتعبر لها عن إعجابك بها، لكن أفضلها برأي المرأة ، أن تسمعها الثناء بصوت عال. لذلك، فإن الجُمَل الحلوة تجعلها تفرح في أعماق قلبها، وتدفعها إلى توفير السرور والفرح لك، كلما سنحت لها الفرصة، وبهذا فإنك تقدم عملاً ممتازًا لك ولها وللأسرة بكاملها.

للوصول إلى حالة تجعلك تثني على زوجتك بشكل طبيعي بعيد عن الأجواء المصطنعة، ينصحك خبراء علم الاجتماع بإتباع النقاط التالية :

أعطها فكرة طيبة عن نفسها، فكما يقدر الرجل زوجته هكذا تقدر الزوجة نفسها، فثمة نساء عاديات يصبحن جميلات لأنهن تقبلن الإطراء من أزواجهن. على العكس، هناك نساء جميلات لا يشعرن بالجمال لأن أزواجهن يبخلون بعبارات الثناء عليهن.

استعمل الكلمات اللطيفة في إطراء حُسْنها وجمالها من دون أي شعور بالخجل. لماذا لا تختار النواحي التي تجذبك فيها بصورة

خاصة، وتتغزل بلون شعرها مثلاً، أو بسواد عينيها، أو بصوتها الرخيم، فلابّد من أن تتجاوب معك بشكل كبير.

إن إعداد الطعام وتقديمه شهياً لذيذاً على المائدة يتطلب وقتاً وجهداً عظيمين. فمن الخطأ ألا تسمعها كلمة حلوة تشكرها فيها على تعبها، فتقول لها بأنها بارعة في إعداد الطعام، فهذا يزرع في نفسها الفخر والاعتزاز.

تحب المرأة الأشياء البسيطة، فامنحها حبك، بشرط أن تكون صادقاً معها، فتكسبها مدى العمر. حدّثها دوماً عن أشياء تحبها فيها من دون أن تجرح شعورها. كأن تقول لها مثلاً أن الفستان الأزرق يناسبها تماماً، أو أن اللون الأحمر على شفاهها مثير جداً.

لا تثني عليها بشكل كاذب زاعماً أن المرأة تميل إلى تصديق كل شئ لمجرد كونها امرأة، وهي نظرية خاطئة، فالمرأة تفهم بحاستها السادسة أموراً عديدة أكثر مما يفهمها الرجل.

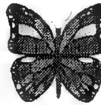
لا تعتقد أن إرضاء المرأة يكلف الكثير من المال، بل على العكس، فالمرأة تفضل أشياء صغيرة تعبر عن الحب والإخلاص، حتى ولو كانت زهيدة الثمن فالمهم أن الهدية المتواضعة تؤكد لها غرام الشريك بها.

إياك أن تنسى الأيام التي تحمل ذكريات خاصة في حياتكما.

عليك أن تعمل على امتلاك قلبها بشكل متواصل، حتى بعد الفوز به. فمن الخطأ أن تعتقد أنه تم ما أردت ولم يبق شئ، بل عليك

العمل للمحافظة على قلبها، فالمرأة الحكيمة تشعر بأن الحب الحقيقي لا يعرف حدًا، باعتبار أن الإمكانيات الجديدة متوفرة أمام الزوجين اللذين يشقان كل يوم طريقًا جديدة إلى قلبيهما، والحب العظيم هو الذي يتخطى ذاته نحو حب أكثر عظمة .

لذلك؛ تأكد أن زوجتك لن تتضايق مطلقاً من إفراطك في مراعاة مشاعرها ، فالمرأة تتعطش دائماً إلى الحب والحنان والأحاسيس الصادقة .



القبلة هي ترمومتر الحب ، لها سحر خاص وجمال ومذاق فريد ، شعور مهم في حياة الزوجين، ويقع على الزوجة مسؤولية كبيرة في الناحية العاطفية فهي شعاع الجمال والسحر الجذاب.

ا ل ح ب

والتفاهم والمشاركة

والتسامح

أساس نجاح الحياة الزوجية

الجانب الجنسي في الحياة الزوجية

قال تعالي : ﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنْ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلاَ تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ، إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ، نِسَاؤُكُم حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لأَنْفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلاَقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ ﴾(١).

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه فأبت أن تجيء فبات غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح »(٢).

ومن السُّنَّة أن يسمي الإنسان ويستعيذ عند الجماع فعن ابن عباس رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « لو أن أحدكم إذا أتي أهله قال : بسم الله... اللهم جنبنا الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتنا. فإن قدر بينهما في ذلك ولد، لن يضر ذلك الولد الشيطان أبدًا »(٣).

---

(١) سورة البقرة : الآيتين ٢٢٢،٢٢٣.
(٢) رواه أحمد والبخاري ومسلم.
(٣) رواه البخاري ومسلم.

ويجب على الزوج تحصين زوجته وصيانتها وقد ثبت في السنة أن جماع الرجل زوجته من الصدقات التي يثيب الله عليها. روى مسلم أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال : « .. ولك في جماع زوجتك أجر. قالوا يا رسول الله : أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ ... قالوا : أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه فيها وزر؟ ... فكذلك إذا وضعها في حلال كان له أجر ».

ويستحب المداعبة والملاطفة والتقبيل والانتظار حتى تقضي المرأة حاجتها. روى أبو يعلى عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال : « إذا جامع أحدكم أهله فليصدقها فإذا قضى حاجته قبل أن تقضي حاجتها فلا يعجلها حتى تقضي حاجتها ... ».

ولا يجوز التكلم بما يجري بين الزوجين أثناء المباشرة فهذه أخص شؤون الزوجين ولا ينبغي علم أحد بها.

ويمكن باختصار تحديد بعض عوامل نجاح المعاشرة الزوجية في :

١- مستوى الصحة العامة للزوجين.
٢- التوافق العاطفي بين الزوجين والدعابات اللطيفة.
٣- النظام الغذائي الصحي والمتكامل.
٤- جاذبية الزوجة ورومانسيتها ومهارتها في خلق جو من الثقة لزوجها.

٥- النظافة الشخصية للزوجين.
٦- الاستقرار النفسي والاجتماعي والمادي للزوجين.
٧- الممارسات الجنسية الصحيحة والمعتدلة والمتجددة.
٨- التربية البدنية والتمرينات الرياضية.

اقلع عن التدخين الآن

فقد ثبت أنه يسبب العقم[1]

ثبت أن الإفراط في التدخين يؤثر على قدرة الرجل على الإنجاب. فتشير الإحصائيات إلى أن الرجال الذين يدخنون أكثر من عشرين سيجارة يوميًا تكون الحيوانات المنوية عند بعضهم ضعيفة الحركة والنشاط. كما تزيد بالمني نسبة الحيوانات المنوية الميتة أو المشوهة، بالإضافة إلى انخفاض عدد الحيوانات المنوية عن معدله الطبيعي؛ مما يؤثر على خصوبة الرجل أو قدرته على الإنجاب.

---

(١) من كتاب سنة أولى زواج، د. أيمن الحسيني.

ومثل هذه الأضرار تزول بـالإقلاع عـن التدخـين حيـث تعـود الحيوانات المنوية إلى حالتها الطبيعية بعد حوالي شهرين من التوقف عن التدخين تقريبًا، ومن المعروف آثار التدخين السلبية على قـوة الانتصاب لما تسببه مادة النيكوتـين مـن تخفيـض اندفـاع الـدم إلى الأوعيـة الدمويـة للقضيـب (ويمكـن أن تـدرك ذلـك بنفسـك إذا كنت مدخن) فجرب التوقف عن التدخين ولاحظ الفرق ومـدى تزايد نشاطك وقدراتك عن ذي قبل. هذا ولا يخفى التأثير الضـار على الجنين وخصوبة المرأة (حالة المرأة المدخنة).

أضـف إلى ذلـك آثـار التدخـين الضـارة علـى الصحـة العامـة وحدوث أمراض القلب وتصلب الشـرايين وسـرطان الفـم والرئـة وغيره ...

فضلاً عن الأضرار المادية وتأثيرها على مسـتوى دخـل الأسـرة والأهـم في مجال الأسرة هو القـدوة السيئة للأبنـاء فكيـف نطـالب الأبناء بعدم التدخين والوالد مدخن - مثلاً ؟ أمر غير منطقي، فأين القدوة الحسنة للأبناء في السلوك والتصرفات؟

والشخص المدخن يشمئز منه الآخرون من روائح الفم الكريهة وثاني أكسيد الكربون الخانق؛ لذلك كان الإقـلاع عـن التدخـين واجبًا على كل من ابتلاه الله بهذا المرض المميت.

والأمر يتطلب قوة الإرادة وصدق العزيمة، أمّا وإن ضعفت إرادتك فبادر بالذهاب إلى عيادات مكافحة التدخين التي توفرها الدولة في كل مكان.

الصحة تاج فوق رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى

• أسباب وعوامل ضعف المعاشرة الزوجية :

توجد عدة أسباب منها عضوية وأخرى نفسية نوجزها في الآتي:

١- إصابة أحد الزوجين بأمراض القلب والروماتيزم والسكر وأمراض جنسية وإصابات وحوادث (**خصوصًا الزوج**) .

٢- عدم التوافق العاطفي بين الزوجين.

٣- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية للزوجين (**غاية في الأهمية**).

٤- وجود مشاكل مادية واجتماعية تؤثر سلبيًا على نفسية الزوجين.

٥- إدمان المخدرات والتدخين وآثارهما المدمرة والخطيرة.

٦- الإجهاد والقلق والأرق أعداء الجنس (**خصوصًا الزوج**).

٧- الإفراط في الممارسات الجنسية حيث يصاب الزوج بحالة من الفتور، والجنس عموما مثل غريزة الجوع، فالإفراط في تناول

الطعام يفقده شهيته ولكن تناول الطعام في مواعيد منظمة وبعد جوع يكون له نكهة ومذاق لذيذ.

٨- إهمال الزوجة لنفسها وعدم اهتمامها بتوفير جو عاطفي للزوج **(مهم جداً أن يشعر الزوج بأنه مقبل على عمل رائع وجميل وممتع)** وهنا يظهر ذكاء الزوجة وجاذبيتها من أقوال وأفعال، ماكياج وعطور، ملابس، وخلق جو ملائم من الرومانسية .

الفصل السابع

أخطار في حياة الأسرة

- المعاكسات
- الغيرة
- ظاهرة هروب الأزواج
- الخلافات الزوجية
- نشوز الرجل
- القوامة وعلاج الشقاق
- الطلاق

المعاكسات

قال تعالى : ﴿ قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ. وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلاَ يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلاَّ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلاَ يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلا لِبُعُولَتِهِنَّ ﴾(1) .

ما أعظم وعي الإسلام فإنه لم يترك المسلم يخطط لنفسه وتبعًا لهواه وسلوكه الجنسي. حتى إذا ما وقع في جريمة الزنى اهلك نفسه وغيره واستحق عذاب الدنيا والآخرة. بل راح الإسلام يسد أمامه نوافذ الشر التي تؤدي إلى الوقوع في هذه الجريمة النكراء، كالنظرة والتبرج والاختلاط والتشبه بالكافرات والسكنى بقربهن وإهمال الحجاب الشرعي وغير ذلك من المقدمات التي تؤدي إلى أسوأ مصير.

والمعاكسات هي تصرفات حمقاء تصدر من أشخاص غاب عنهم وازع الضمير والأخلاق. والعلاقة عكسية بين الثقافة والتربية السليمة وبين الانحرافات. وغالباً تحدث بسبب حدوث نقص عاطفي وفراغ نفسي لدى الطرف المعاكس للآخرين حيث دائما

(1) سورة النور : الآيتين ٣٠-٣١ .

الإنسان يحب أن يكون مرغوب فيه ومصدر اهتمام للآخرين وغالبا تكون المرأة هي السبب في أن يعاكسها الرجال بالقول أو الفعل لأنه عمليا لا يجرؤ أي رجل أن يعاكس امرأة إلا إذا أبدت رغبة وأعطت الضوء الأخضر لذلك (التبرج) [**حديث بطريقة فضفاضة ، عدم الاحتشام في الملبس والأفعال ، وضع الثقة في أناس غير أهل لها ، حب الظهور وخلافة**] .

وعلى المرأة المحافظة على سمعتها وكرامتها وشرفها وكبريائها مع الآخرين حفاظاً على مركزها الأدبي وخوفاً من الله قبل كل شيء ، الأقوال والأفعال يجب ضبطها بما يحافظ على الكرامة والدين وسعادة الدنيا في طاعة الله وتقواه وتجنب الفواحش والرذائل وهنا يبرز الأصل الطيب وقوة الأيمان وحسن الخلق والتنشئة السليمة للمرأة فكلما كانت تتمتع بهذه الصفات كلما كانت بعيدة عن الرذائل والمعاكسات فخلقها ودينها وثقافتها ومركزها الأدبي يفرض عليها الالتزام والمحافظة في كل المعاملات مع الآخرين حرصا على كرامتها .

فبادر أخي المسلم بالتوبة إلى الله قبل فوات الأوان، وأرح نفسك من كابوس الذنوب والخطايا، فباب التوبة مفتوح دائمًا لا يُصد عنها قاصد، ولا يُغلق في وجه لاجيء. قال تعالى : ﴿ إِلا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلاً صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللهُ غَفُورًا رَحِيمًا ﴾(١).

(١) سورة الفرقان : الآية ٧٠.

الغيرة في الحياة الزوجية

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن من الغيرة ما يحبه الله ومنها ما يبغضه الله فأما الغيرة التي يحبها الله فالغيرة في الريبة والغيرة التي يبغضها الله فالغيرة في غير ريبة (١).

والغيرة هي شعور إنساني ينتاب أحد الزوجين بنوع من القلق والشكوك في سلوكيات وحب وعاطفة الطرف الآخر وعادة يصاحبها جو من قلة الثقة والتفاهم بين الزوجين نتيجة تصرفات وسلوكيات أحد الزوجين تجاه الآخر وظهور شخص جديد في حياته من الجنس الآخر مما يعتبره تهديدًا لاستقراره وسعادته الزوجية وللغيرة دوافع لوجودها مثل : ضعف وقلة اهتمام أحد الزوجين بالآخر عاطفيا واجتماعيا وأحيانا جنسيا أيضًا. بصفة عامة المرأة أكثر ميلاً للغيرة من الرجل نظرًا لطبيعتها السيكولوجية والفسيولوجية.

(١) رواه أبو داود والنسائي، والغيرة هي الشك والظن.

❋ والواقع أن أحد الزوجين لن ينجذب لشخص ثالث من الجنس الآخر إلا إذا أحس بنوع من النقص العاطفي والاجتماعي والجنسي من قبل زوجه. لذلك على هذا الأخير محاولة علاج وقائي وإسعاف سريع لهذه الظاهرة وسد الفجوة بينه وبين زوجه بمزيد من التقرب والحوار والمحبة حتى يتم إنقاذه من هذه المتاهة الكبيرة ، الغيرة ضرورية في حياة الزوجين وهي مثل التوابل في الطعام تعطيه نكهة ومذاق وأن ذادت عن المعدل الطبيعي كانت خطراً على السعادة الزوجية واستقرار الزوجين .

بالحوار والمشاركة، والتوافق العاطفي، وتلبية رغبات الطرف الآخر، يمكن تفادي أخطار الغيرة الجسيمة وتأثيرها في حدة الخلافات الزوجية وتحقيق نوع من الاستقرار والسعادة للزوجين.

ظاهرة
هروب الأزواج
من عش الزوجية

لا شك أنها ظاهرة خطيرة على الحياة الزوجية واستقرارها وتحول دون تحقيق أمل السعادة الزوجية للطرفين.

وغالبا تحدث لسوء تفاهم بين الزوجين لأسباب كثيرة منها: افتقاد الزوجة لجاذبيتها، وانخفاض قدراتها في الاحتفاظ بزوجها أكبر قدر ممكن، حيث تكون الزوجة مهملة في مظهرها، أو لا تجيد فن الحديث والحوار والمناقشات، كذلك عدم وجود هوايات مشتركة ومواهب تجمع بين الطرفين، وعدم اهتمام الزوجة بزوجها بالقدر الكافي الذي يُشعره بأنه محل إعجابها ومرغوب فيه، ومهم في حياتها، وكذلك انخفاض مستوى العاطفة وبرودها، وكثرة مطالب الزوجة وإلحاحها رغم علمها بموارد دخل زوجها مما تسبب له الحرج والوقوع في أخطاء كثيرة (**استدانة ، كسب غير شرعي**) .

عدم إدراك الزوجة لأهمية تشجيعها لزوجها، وتحفيزه لمزيد من التقدم في كافة المجالات، تَعالِي الزوجة وعدم وفائها ببعض

التزاماتها الأسرية والخاصة بالزوج، عدم الاهتمام بظروف زوجها الاجتماعية وظروف العمل ومشاكله ـ خاصة وعامة ـ وانشغالها أكثر من اللازم بعملها وحياتها على حساب زوجها ومتطلباته، إحساس الزوج بعدم قرب وصداقة زوجته معه .. الخ.

لابّد أن يكون عش الزوجية واحة حب ومودة، مصدر للدفء والحنان، بلسم يشفى مشاكل الحياة .

إن الزوجة هي **زهرة الحياة الجميلة** ونبع الحب والحنان، وشعاع الجمال في بيتها، عليها أن تهتم بمظهرها وأناقتها ورقتها، ومشاعرها الطيبة النبيلة. وأن تتمتع بالجاذبية في سلوكها قولاً وعملاً، وأن تنظم أفكارها كما تنظم بيتها ، كما عليها أن تحسن استقبال زوجها وتوديعه بالابتسامة، وكل ما يرضى الزوج ويشبع غروره، وألا تكون إطلاقاً مصدرًا للإزعاج والقلق والمشاكل، بل تتصف بالهدوء وعدم العصبية، ويكون بيتها مرتباً وكل شيء منظم يُشع جمالاً، كذلك محاولة تحقيق رغبات الزوج وتهيئة ظروف راحته وطعامه الذي يحبه وبمنتهى البساطة؛ ليشعر الزوج بأنه في جنة مع زوجته.

(**جمال وإنسانية ومشاعر طيبة وذكاء اجتماعي**) صفات لابّد أن تتحلى بها الزوجة لتستمر الحياة؛ وليكون البيت مصدر سعادة يتسابق الطرفان للعودة إليه والاستمتاع بالراحة فيه، كل يسمع للأخر يحكي مشاكله ويعرض أفكاره في أي مجال مناسب؛ ليجد صديقاً مخلصاً وحبيباً وفياً يقدم له الرأي والمشورة السليمة يشجعه على التميّز ويدفعه للأمام.

من أهم أسباب **هروب** الزوج من بيته وقضاء معظم وقته خارج البيت **الروتين وعدم التجديد** في الأقوال والأفعال (**حديث ، ملابس، طعام...**) ، من قبل الزوجة فيشعر بنقص عاطفي، يحاول استعادته من ظروف أخرى في غاية الخطورة على السعادة الزوجية.

الحوار المشترك والمواهب المشتركة، حسن الاستماع، الشكل الجميل، المكان المنظم، جاذبية الزوجة، **عوامل مهمة في استقرار الزوج في بيته .**

إن الزوج يحتاج إلى نبع مستمر من الحب والحنان والراحة، والهدوء، والزينة المتجددة؛ للاستقرار في بيته، فإذا لم تمنحه زوجته كل ذلك وتوفره له، فإنها بذلك تدفعه إلى الفرار من البيت إلى المقاهي وغيرها من مجالس السوء.

الإنسان كائن حي يتكيف كلياً مع البيئة ومع من حوله.

عين ترى (**جمال**)، أذن تسمع (**حلو الكلام، تشجيع**) أنف تشم (**رائحة حلوة وعطرة**)، لسان يتذوق (**حلو ولذيذ**) يد تلمس (**أشياء جميلة ومحبوبة**)... وهكذا .

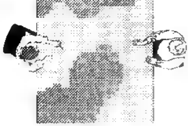
الزوجة الذكية

قادرة على جذب زوجها واستقراره في عش الزوجية

الخلافات الزوجية

ظاهرة خطيرة على السعادة الزوجية وتحدث عادة بسبب عدم التكافؤ ثقافيا واجتماعياً وعاطفياً ومادياً وكذلك عدم وجود تفاهم وحوار واحترام متبادل ومراعاة مشاعر الطرف الآخر - **أنانية وحب ذات وعدم ثقة** - الجانب الجنسي قد يكون سبب خلافات زوجية ، الغيرة الزائدة ، سوء السلوك لأحد الطرفين، عدم الصراحة والصدق، إسراف وتبذير أو بخل شديد، أصدقاء سوء، عدم اقتناع أي طرف بالآخر، قلة الوعي والإدراك لأحد الطرفين، إلحاح وطلبات وقدرات مالية محدودة وغير ذلك.

ويجب تلافي هذه الأسباب قدر الإمكان ومحاولة وضع ثوابت معينة يمكن العيش بها والوصول إلى تفاهم وتسامح كل طرف مع الآخر، لتستمر الحياة الزوجية التي كلها حب ومودة ورحمة وتفاهم ومشاركة وتسامح. كل طرف عليه تقديم بعض التنازلات للآخر، فالزوجين روح واحدة تنازل أي طرف للآخر وتسامحه يزيد محبته وتقديره ومكانته، فالحياة ليست صراع أو مصارعة وإنما هي ألفة ومحبة واستقرار وعطاء وأداء كل طرف لواجباته تجاه الآخر وبقناعة ورضاً.



مـن الطبيعـي أن يحصـل نقــاش عادي بين الزوجين، ثم يتطـور تدريجيًا من دون أن يقصد أحـد منهمـا أن يفتعل شجاراً مــع الشـريك قـد تتسـاءل مـن نـاحيتك كيف بدأ هـذا الحـوار العنيـف، لكنك لا تدري كيف تطور!!

يفسر علم النفس هذه الخلافات بأنها عابرة، لأن الزوجين يربطهما قدر من الحب المشترك، وهمـا مصممـان علـى الحفـاظ علـى حياتهمـا الزوجية. وينصح علماء النفس بعدم السـماح لأي طـرف آخـر بـالتدخل في الخلافات الزوجية لئلا يكبر الخلاف ويزداد.

يتجنب الزوج المثالي المعارك الحامية فلا يـرد عليهـا بعنـف، بل يستخدم صوتاً منخفضاً في المناقشة. ويحرص الرجل الذي ينتمـي إلـى فئـة الأزواج المثـاليين علـى أن يقـدر مشـاعر الشـريك قبـل مشـاعره الخاصة، فإذا كانت الزوجة سعيدة، على سبيل المثـال، فـلا بـد مـن أن يبدو الزوج سعيداً، وإذا كـانت حزينـة، فـلا يجـب أن تتعـالى ضحكـات الزوج في المنزل بسبب أو بلا سبب، على اعتبار أن هذا السلوك يقـود حتما إلى الخصام .

يهتم الزوج المثالي غالبا بزوجته عندمـا ترتـدي فسـتانا جديـدا، أو تبدل من تسريحة شعرها، وهي نقطة مهمة برأي المرأة.

فالزوجة تحتاج إلى مثل هذه العناية من زوجها وإن لم تطلبها، وهذا الاهتمام يخلق نوعا من التفاهم العاطفي الذي يمنع الخلافات الزوجية.

كذلك، فإن الزوج المثالي لا يبدي أي سلبية في الحياة الزوجية، إذ إن كلاً من الزوجين يعرف ما يحبه وما يكرهه، لكن التوفيق بين ذلك بالنسبة لشخصين مختلفين هو المهم، فلا يتظاهر الزوج بأنه لا يحب شيئاً تكرهه زوجته، فإذا كان هناك ضيف ثقيل الظل لا تحبه زوجته، فلابّد من أن يحترم الزوج مشاعرها فلا يدعوه مثلا إلى منزله في المناسبات الاجتماعية. وما ينطبق على هذا ينطبق على الطعام، والأماكن التي يظهر فيها الزوجان، وبرامج التلفزيون، إذ على كل طرف من الطرفين أن يحترم الطرف الآخر حتى ولو كان شعوره الحقيقي بعكس ذلك.

من مبادئ الزوج المثالي عدم التصحيح المستمر ، ذلك أن بعض المتزوجين يصرّون على التصحيح المستمر لأخطاء الآخر، فيقول الزوج لزوجته إن رأيها خاطئ وبالعكس. حاذر من أن تحصل هذه الملاحظات أمام الأهل أو الأقارب أو الأصدقاء، فالملاحظة يجب أن تحصل دائما بطريقة غير مباشرة.

ولا يندفع الزوج المثالي من الناحية العاطفية بأن يحاول كل مرة أن يظهر أنه أذكى من الزوجة أو أكثر معرفة، لاسيما في المجتمع أمام الناس.

من ناحية أخرى، يحرص الزوج المثالي أن يصطحب زوجته، مرة في الأسبوع على الأقل، إلى المطعم أو في نزهة طويلة.

لا شك أن الخلافات الزوجية واقع يمر به كل الأزواج، لكن مواجهة هذه الخلافات تختلف باختلاف طبيعة الزوجين ومدى النضج النفسي والاجتماعي ودرجة التفاهم بينهما.

وينصح علم النفس الزوجين بالاعتماد على نفسيهما في حل مشاكلهما، فهي أفضل طريقة لسعادتهما ودليل النضج النفسي والتفاهم بينهما.

ينبغي ألا يلجأ الزوجان إلى عرض خلافاتهما على الأهل إلا إذا أصبح تدخل الأهل أمراً لا مفر منه، لأن تدخل الأهل ـ عادة ـ لا يصب في مصلحة الزوجين.

يدرك الزوج المثالي تماما أن الزواج ليس فقط مؤسسة يشترك فيها شخصان، بل مصلحة تتطلب قدرا من الوعي والحس السليمين. إنه بالأحرى شركة بين رجل وامرأة يفصلهما ماض شاسع لكل منهما يتصف بطفولة خاصة وتربية معينة، وحاجات وتطلعات وأهداف ربما ليست متقاربة. لكن الزوج المثالي يستوعب أساليب الإصلاح والتفاهم ويمكنه التغلب على المشاكل الزوجية من دون الحاجة إلى شخص آخر.

ثمة نقاط عدة تمكن الزوج المثالي من حل الخلافات الطارئة مع الشريك لعل أهمها الحوار، فالحوار ضروري للغاية في الحياة

الزوجية، ولا يمكن الاستغناء عنه بشكل من الأشكال ، فتبادل الكلمات العابرة البسيطة بين الزوجين يساعد على وجود إحساس بالدفء والترابط والحنان في الحياة الزوجية ، ويمهد لإيجاد حوار مثمر داخل محيط العائلة .

يؤكد خبراء علم الاجتماع أن تبادل الكلمات العابرة البسيطة بين الزوجين من اقصر الطرق إلى قلب الزوجين ، فالكلمات البسيطة تُشعر الشريك بأنه موضع اهتمام، ومن شأن الحوار المتواصل أن يمنع تسرب الملل في المنزل .

يعرف الزوج المثالي تماماً أن الكلام عن الأحداث اليومية البسيطة يفيد في التخفيف من جو التوتر الناجم عن المشاكل العائلية ويؤكد علم الاجتماع أن تبادل الكلمات بين الزوجين يحمل معاني عميقة حتى ولو كان غير ذي أهمية.

في الغرب، انتشر الصمت بدرجة كبيرة في المجتمعات حيث يسير نمط الحياة بسرعة رهيبة، إلى درجة أن الرجل الأمريكي أصبح آلياً في العلاقات العادية .

إذا كنت زوجاً مثالياً تود الابتعاد عن هذه الصفات التي تطبع الرجل الغربي بطابعها السيء يشير إليك خبراء علم الاجتماع بالنصائح التالية :

إنك تتكلم في كثير من الأحيان مع الزملاء والأصدقاء في العمل وخارجه، فلن يضيرك إذا تحدثت في المساء مع زوجتك في عدد من المواضيع الخفيفة المسلية التي تبعث الفرح في نفسها .

ابتعد قدر الإمكان عن التحادث مع الزوجة في مواضيع تهدف إلى انتقادها، وانتقاد تصرفاتها، وتوجيه عبارات اللوم إليها عن موقف سلوكي اتخذته ولم يعجبك .

عليك اختيار جُمَل ناعمة للحوار تشجع الزوجة على الرد الفعلي في الحديث بدلا من التزام الهدوء أو الإجابة بكلمات مقتضبة .

تعاطف مع زوجتك واصغ إليها باهتمام وشجعها على التحدث بصراحة ، والتزم الهدوء إلى أن تنتهي من الكلام ، واستعد للرد عليها بعبارات لبقة. ولا تستخف مطلقاً بآرائها، ولا تحاول إعطاءها الانطباع بعدم الاهتمام بكلامها.

عليك أن تحاول إدخال البهجة إلى قلب الشريك، فالزوج المثالي يدرك تماماً أن المشاركة الفكرية من أقوى الروابط التي تجمع بين شخصين، وهذه الروابط لا تتحقق من دون وجود حوار ناضج بينك وبين الشريك من أجل إرساء قواعد ثابتة لحياة زوجية سعيدة ناجحة.

على قدر تضحية وعطاء كل طرف تكون مكانته في قلب الآخر

نشوز الرجل (1)

إذا خافت المرأة نشوز زوجها وإعراضه عنها، إما لمرضها أو لكبر سنها، أو لدمامة وجهها فلا جناح عليهما أن يصلحا بينهما ولو كان في الصلح تنازل الزوجة عن بعض حقوقها ترضية لزوجها .

لقول الله سبحانه :

﴿ وَإِنْ امْرَأَةٌ خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ ﴾ (2) .

وروى البخاري عن عائشة قالت في هذه الآية :

((هي المرأة تكون عند الرجل لا يستكثر منها، فيريد طلاقها، ويتزوج عليها، تقول: أمسكني، ولا تطلقني، وتزوج غيري، فأنت في حل من النفقة عليّ والقسمة لي)) .

وروى أبو داود عن عائشة أن سودة بنت زمعة حين أسنّت وفرقت(3) أن يفارقها رسول الله صلى الله عليه وسلم قالت : يا رسول الله يومي لعائشة. فقبل ذلك رسول الله صلى الله عليه

(1) من فقه السنة.
(2) سورة النساء : الآية ١٢٨ .
(3) فرقت : خافت.

وسلم، قـالت : في ذلـك أنـزل الله جـل ثنـاؤه، وفي أشـباهها أراه قال: وإن امرأة خافت من بعلها نشوزًا أو إعراضًا قال في المغـني : ومتى صالحته على ترك شيء من قسمتها أو نفقتها، أو على ذلـك كله، جاز ..... فإذا رجعت فلها ذلك.

قال أحمد في الرجل يغيب عن امرأتـه فيقـول لهـا : إن رضيت على هذا، وإلا فـأنت أعلـم، فتقـول : قـد رضيـت، فهـو جائز، فإن شاءت رجعت.

قوامة الزوج

وكيفية علاج الشقاق بين الزوجين

قال الله تعالى :

﴿ الرِجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللهُ وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلاً إِنَّ اللهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا. وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ ، وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا ﴾(١).

في هذه الآية الكريمة بيَّن الله سبحانه وتعالى أن للرجال على النساء حق القوامة، والأشراف، وبناء الأسرة، وتصريف شئون الحياة الزوجية، موضحاً سبحانه أسباب التفضيل؛ بما فطر الله الرجل عليه من القوة، وتحمل أعباء الحياة بقساوتها وخشونتها، وبما ينفقه الرجل من كسبه ونتاج تعبه وكده، مهرًا ونفقةً وكسوةً وسكنى .

---

(١) سورة النساء : الآية ٣٤.

ثم بين الحق جل شأنه أحوال النساء مع الرجال فمنهن الصالحات المطيعات لأمر الله فيما أوجبه الله عليهن لأزواجهن من حقوق كحسن العشرة وحفظ أنفسهن وأموال أزواجهن في حضورهم وغيبتهم .

لذلك يلزم الرجال الإحسان إليهن والوفاء بحقوقهن وحسن معاملتهن .

ومنهن المقصرات في القيام بم أوجب الله عليهن من حقوق أزواجهن فأوضح سبحانه الطريقة السليمة في معالجتهن **بالتدرج**، مبتدئاً **بالنصيحة والتذكير** بما يجب عليهن، **والتحذير** من نتائج الاستمرار في مخالفتهن فان لم ينفع ذلك **فهجرهن** في المنام والمضاجع، فإن تمادين في العصيان **فضربهن** ضرباً خفيفاً غير مضر فإن **نفع وحسنت عشرتهن** وجب الكف عنهن وحسن معاملتهن وتناسي ما مضى من الخلاف وإذا لم ينفع ذلك **وزادت** حدة الخلاف **وجب النظر** في حالهما **ببعث رجلين** صالحين عادلين أحدهما من أقرباء الزوج والآخر من أقرباء الزوجة ليبحثان أسباب الخلاف ويعملان ما فيه **إصلاح حالهما** والتوفيق بينهما بما يضمن استمرار الحياة الزوجية على أحسن وجه ما أمكن ذلك **وإن تعذر التوفيق** بينهما فللحكمين **التوصية بالتفريق** مراقبين الله فيما يتخذانه من حكم.

الطلاق[1]

١ – تعريفه :

الطلاق مأخوذ من الإطلاق، وهو الإرسال والترك.

تقول : أطلقتُ الأسير، إذا حللت قيده وأرسلته.

وفي الشرع : حل رابطة الزواج، وإنهاء العلاقة الزوجية.

٢ – كراهته :

إنَّ استقرار الحياة الزوجية غاية من الغايات التي يحرص عليها الإسلام. وعقد الزواج إنما يعقد للدوام والتأبيد إلى أن تنتهي الحياة، ليتسنى للزوجين أن يجعلا من البيت مهدًا يأويان إليه، وينعمان في ظلاله الوارفة، وليتمكنا من تنشئة أولادهما تنشئة صالحة. ومن أجل هذا كانت الصلة بين الزوجين من أقدس الصلات وأوثقها .

وليس أدل على قدسيتها من أن الله سبحانه سمى العهد بين الزوج وزوجته بالميثاق الغليظ ، فقال : ﴿ وَأَخَذْنَ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا ﴾[2].

---

(١) من فقه السنة.

(٢) سورة النساء : ٢١.

وإذا كانت العلاقة بين الزوجين هكذا موثقة مؤكدة ، فإنه لا ينبغي الإخلال بها ، ولا التهوين من شأنها.

وكل أمر من شأنه أن يوهن من هذه الصلة، ويضعف من شأنها، فهو بغيض إلى الإسلام، لفوات المنافع وذهاب مصالح كلاً من الزوجين.

فعن ابن عمر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « أبغض الحلال إلى الله عز وجل الطلاق »[1] .

وأي إنسان أراد أن يفسد ما بين الزوجين من علاقة ، فهو في نظر الإسلام خارج عنه وليس له شرف الانتساب إليه، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم : « ليس منا من خبَّب[2] امرأة على زوجها »[3] وقد يحدث أن بعض النسوة يحاول أن يستأثر بالزوج ويحل محل زوجته، والإسلام ينهى عن ذلك أشد النهي، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « لا تسأل المرأة طلاق أختها لتستفرغ صفحتها[4] ولتنكح؛ فإنما لها ما قدر لها » .

---

(١) رواه أبو دواد والحاكم وصححه.
(٢) خبب : أفسد.
(٣) رواه أبو داود والنسائي.
(٤) أي لتخلي عصمة أختها من الزواج ولتحظى بزوجها، ولها أن تتزوج زوجًا آخر .

والزوجة التي تطلب الطلاق من غير سبب ولا مقتض، حرام عليها رائحة الجنة .

فعن ثوبان أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « أيما امرأة سألت زوجها طلاقًا من غير بأس ، فحرام عليها رائحة الجنة »(١).

وللطلاق أحكام كثيرة لسنا بصددها الآن وعلى الزوجين الصبر والتسامح ومحاولة حل خلافتهما بقليل من التنازلات ، كثير من التوفيق و السعادة ، وتفادي أخطار الطلاق عليهما وعلى أولادهما و المجتمع كذلك، والله هو الهادي إلى كل خير.

قال تعالى : ﴿ رَبَّنَا لاَ تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا ، وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الوَهَّابُ﴾

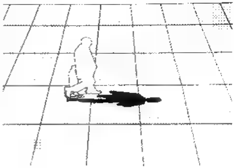
---

(١) رواه أصحاب السنن وحسنه الترمذي .

الفصل الثامن

الشباب والقلق والزواج

- كيف تحارب القلق
- كيف تحافظ على الشباب



كيف تحارب القلق ؟

يحيط القلق بحياة معظم الأشخاص ولا يعاني منه الفقراء والمحتاجون وحدهم وحسب، إنما يلحق بالأغنياء أيضاً على حد سواء.

يصيب القلق الناحيتين الجسدية والنفسية، فمن الناحية الجسدية، نجد أن الإنسان القلق يزداد وزنه بسبب نهم غير عادي للطعام، ومن الناحية النفسية نجده يهتم بآراء الآخرين فيه، ويعتقد أن كل إنسان يلاحظ ما بداخله، وهو إنسان حساس جداً بالنسبة لسلوكه، ويحاول دائماً أن يغير من هذا السلوك، عله يعجب الناس.

يعتقد خبراء علم النفس أن المدنية الحديثة هي المسؤولة عن حدوث القلق، إذ كل إنسان يطمح إلى النجاح في مجال عمله، لكن تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن، فيصاب بعُقَد نقص عديدة. ويحلل علم النفس الأحداث التي تؤدى إلى القلق، على صعيد الأب، فيقول إن الأب الذي يجهد كثيراً في عمله، ربما واجه نكراناً للجميل من

قبل عائلته، فقد تغضب الزوجة لأنه لم يشتري لها سيارة مثلاً، ويغضب الابن لأن الأب لا يمده بالمال كما يشتهي، والابنة لأنه لم يوفر لها فستاناً جديداً فيصاب بالقلق بسبب وضعه المالي الحرج.

وبالنسبة للأم، فهي تعاني القلق نفسه الذي يعانيه الأب، فقد تعمل وتشقى دون أن يشكرها أحد من الأسرة. أما المرأة الغنية فتصاب بالقلق نتيجة إحساسها بالفراغ.

ينصح علماء النفس الوالد بنقطة مهمة واحدة إذا أراد أن يتخلص من قلقه، وهي عدم الاهتمام برأي الآخرين في حياته؛ فما دام مقتنعًا في داخله فإن رأي الآخرين لا يهم، ولذا فإن القلق لن يستقر طويلاً في نفسه.

يضيف علم النفس أن أي شئ قد يحدث في حياة الإنسان لا يعني بالضرورة وقوع الكارثة، فأي مشكلة، مهما كان حجمها، لا بد وأن يكون لها حل، لئلا يتحول أي حدث تافه في داخل النفس إلى مأساة.

عليك أن تعلم أن احترامك لنفسك هو مفتاح احترام الآخرين لك، وأن الإنسان الواثق من نفسه لا بد وأن يحظى باحترام الناس. وبما أنه لا أحد يهتم بأحد في هذه الأيام، لذلك ؛ فاهتم بمشاكلك، وابتعد عن مشاكل الناس بقدر ما يبتعدون عنك.

أما بالنسبة للزوجة، فينصحها علم النفس أن تأخذ الأمور ببساطة وتشعر بالثقة بالنفس. ويجب عليها ألا تهتم بأي خطأ، قد يحدث عن غير قصد، فالاهتمام الزائد عن الحد المفروض قد يضعها في حالة قلق. ففي الواقع، كل الناس يخطئون، وليس هناك من إنسان مثالي على وجه الأرض لا يخطئ أبداً. ولكن البعض يأخذ الخطأ على أنه مصيبة فيما يعتبره البعض الآخر طبيعة بشرية، وهو الذي يستطيع أن يعيش بلا قلق.

كيف تحافظ على شبابك ؟

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ».

إن المحافظة على الشباب والحيوية أمر مهم للغاية لكل رجل وامرأة على السواء، ولعل الرياضة البدنية هي أفضل وسيلة لذلك.

ومهم جداً للرجل الذي يقضي معظم أوقاته جالسًا وراء مكتبه (مع مراعاة الجلوس بالوضع السليم) في العمل أو في البيت ممارسة بعض التمرينات الرياضية بصورة يومية، وذلك للحصول على الحيوية والنشاط والرشاقة المطلوبة، وللوصول إلى ذلك نقدم هذا البرنامج اليومي للأسرة السعيدة.

أ- فوائد الرياضة :

١- إكساب الجسم اللياقة والمرونة المطلوبة. فإهمال الرياضة يؤدي إلى الكثير من المخاطر مثل السمنة وأمراض القلب وضعف الدورة الدموية وقصر التنفس وضعف العضلات وألم الظهر والتصلب.

٢- زيادة كفاءة الجسم وقدرته على التحمل فتزيد كفاءة الدورة الدموية وتزداد سعة الرئتين.

٣- تمنع ترهل الجلد عند ممارسة الريجيم نتيجة لنقص الوزن.
٤- الإحساس بالحيوية والسعادة والاسترخاء.

والرياضة المنتظمة مهمة للجميع، فالأفراد الذين يتمتعون باللياقة البدنية هم على الأغلب الأكثر نشاطاً وحيوية وإنتاجية وأقل عرضة للمرض والتغيب عن العمل.

ب - متطلبات التمارين الرياضية :

هناك بعض الاحتياطات التي يجب الإلمام بها قبل ممارسة التمارين الرياضية خاصة لكبار السن ولأصحاب الوزن الزائد والذين لا يتمتعون باللياقة البدنية، لذلك لابّد من إتّباع النصائح التالية؛ حتى لا تكون هناك مخاطر عند ممارسة هذه التمارين :

١- إذا كنت ممن لم يمارسوا الرياضة من قبل، يجب استشارة الطبيب وخاصة إذا كنت تعاني من بعض المشاكل الصحية مثل أمراض القلب أو أمراض المفاصل والعضلات.

٢- إذا أحسست بأي أعراض خلال تأدية التمارين يجب التوقف فوراً واستشارة الطبيب.

٣- بالنسبة للزوجات الحوامل فهناك رياضة خاصة بهن قبل وبعد الحمل.

٤- لابّد من التدرج بالحركات الرياضية، بحيث يُبدأ بتمارين الإحماء، ثم التحول إلى التمارين الأساسية وبعد الانتهاء من التمارين الرياضية مباشرة، يجب عمل تمارين الاسترخاء لإحداث الراحة اللازمة للعضلات .

٥- عدم ممارسة الرياضة في حالة امتلاء المعدة، بل يتم الانتظار بعد تناول الطعام بمعدل ٢-٤ ساعات تقريبا .

٦- في الطقس الحار يجب الإكثار من شرب السوائل بعد التمارين الرياضية، وعدم ممارستها تحت أشعة الشمس الحارقة.

٧- يجب إتّباع الطرق الصحية للتمارين مع استخدام الأدوات المناسبة (الملابس الرياضية مثلاً).

رياضة المشي .. وعلاقتها بالسمنة

يتساءل الكثيرون .. ما فائدة المشي ؟

... ما علاقة المشي بالسمنة ؟ !

هناك مثل صيني يقول : إن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة... فرياضة المشي تعتبر من أنجح الوسائل في عملية إنقاص الوزن، و الوصول إلى درجة الصفاء الذهني .

والسبب في أهمية هذه الرياضة؛ إذ أنها تؤدي إلى تنظيم الدورة الدموية وتنشيطها، بالإضافة إلى تحسين حالة القلب والرئتين ... وبالتالي يستفيد الجسم من الغذاء بشكل أفضل، كما تزداد كفاءة عمل أعضاء الجسم.

أما بالنسبة للجهاز العصبي، فالمشي المنتظم يؤدي إلى وجود توافق بين الأعصاب والعضلات؛ وبالتالي تزيد قدرة الإنسان على الانتباه الذهني وتصبح أكثر قدرة على حل مشاكله... ومن ثَمَّ يتخلص من همومه بسرعة .

ويشعر من يمارس هذه الرياضة بانتظام بمتعة صحية ومظهر صحي... وجلد ناعم متألق... وعضلات مفتولة... وتوازن أفضل... ومرونة وسلامة أكثر في الحركة... ونوم منتظم عميق.

شروط رياضة المشي :

١- تعوّد المشي وأنت معتدل القامة... مرفوع الرأس مع تنفس منتظم.

٢- المشي بخطوة منتظمة متوسطة السرعة.

٣- أن يكون برنامج المشي تدريجيا... وخاصة إذا كنت ممن لم يزاولوا هذه الرياضة من قبل.

٤- أن لا تكون المعدة ممتلئة بالطعام.

د- عدم ممارسة هذه الرياضة وأنت مجهد أو مرهق نفسيًا.
٦- القيام بعملية تسخين بسيطة لمدة دقيقة.
٧- إذا كنت ممن يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية... وجب عليك استشارة الطبيب في كيفية مزاولة هذه الرياضة.
٨- لبس حذاء مريح (حذاء كاوتشوك).
٩- أن تكون الملابس مريحة ومناسبة للطقس عند المشي.
١٠- عند الشعور بالتعب... يجب التوقف فورًا... وإكمال المشي في اليوم التالي... وسوف تلاحظ أن مقدار ما تمشيه كل يوم يزيد عن سابقه.

طريقة المشي:

طريقة المشي الصحيحة... غاية في البساطة، وهي أن يكون الجسم مفروداً ... والرأس مرفوعة... الذراعان يتحركان في حركة بندولية عكس حركة القدمين .

الوقت المناسب للمشي:

الأوقات المناسبة للمشي... تكون بعد الفجر مباشرة... أو بعد الإفطار ... أو بعد تناول الغداء بثلاث ساعات أو قبل النوم وبعد وقت معقول من العشاء ...

ويفضل أن تتم الرياضة في الهواء الطلق...

والآن بعد أن عرفت أهمية المشي.

انفض عنك الكسل وقم ومارس رياضة المشي.. فلن تندم.

تمارين الإحماء .. الاستعداد

التمرين الأول :

مدة التمرين : دقيقة واحدة .

عليك بالجري في مكانك على مهل دون رفع الركبتين عاليا. بعدها... يتم رفع الركبتين أكثر فأكثر مع جعل اليدين تتأرجح إلى الأمام وإلى الخلف مع حركة الرجلين .

التمرين الثاني :

مدة التمرين : دقيقة واحدة.

هذا التمرين يشابه السابق إلا أن عليك بالمشي في مكانك ويداك على طول الجسم... مع ملاحظة رفع اليد اليمنى مع الركبة اليسرى... ورفع اليد اليسرى مع الركبة اليمني وهكذا.

التمرين الثالث :

مدة التمرين : ٣٠ ثانية

الوقوف مع وضع اليدين على الخصر والقدمان متلاصقتان... بعدها يتم القفز لأعلى مع مد الذراعين على جانبي الجسم وإبعاد

الساقين بعضهما عن بعض... ثم الرجوع إلى الوضع السابق... ويكرر التمرين من ٣ –٥ مرات في البداية تقريباً .

ثانياً : تمارين للتخلص من السمنة

(١) تمارين عضلات البطن :

التخلص من الكرش هاجس يحلم به الكل في كل الأعمار... وهناك تمارين مختلفة كفيلة للوصول إلى هذه النتيجة سوف نذكر أفضلها... وما عليكم سوى المثابرة وعدم الانقطاع عن الرياضة حتى الوصول إلى النتيجة المنشودة وهي الجسم الموفور بالصحة والرشاقة .

التمرين الأول :

مدة التمرين .. دقيقة واحدة

الوقوف باعتدال... والذراعان مشدودان على جانبي الجسم مع إبعاد الساقين. وثني الجسم نحو القدم اليمنى حتى تلامس أصابع اليدين مقدمة القدم اليمني... ثم العودة إلى الوضع السابق، وتعاد الكّرة مرة أخرى مع اليد اليسرى حتى تلامس مقدمة القدم اليسرى... يكرر التمرين خمس مرات في اتجاه الساق اليمنى وخمس مرات في اتجاه الساق اليسرى.

التمرين الثاني :

مدة التمرين .. دقيقة واحدة

الوقوف باعتدال... والذراعان إلى الجانبين والساقان على شكل "٨" بعد ذلك يرفع الذراع الأيسر فوق الرأس ثم يثنى الجسم نحو الجهة اليمنى مستندا إلى ساقك بذراعك، ويكرر التمرين نحو الجهة اليسرى.

التمرين الثالث :

مدة التمرين : ٣٠ ثانية.

الاستلقاء على الظهر والساقان مشدودتان ومتلاصقتان واليدان تحت الرقبة... يتم رفع الساقين إلى أعلى مع شد أطراف القدم... ثم تنزل الساقان ببطء بعدها يتم رفع كل ساق على حدة، مرة الساق اليمنى، ثم تنزل وترفع الساق اليسرى وهكذا. ثم يعاد التمرين من البداية ويكرر من ٥ - ١٠ حركات تقريبا حسب مقدرة الجسم.

التمرين الرابع :

مدة التمرين : ١٥ ثانية.

الاستلقاء على الأرض مع فرد الركبتين كما في التمرين الثالث. ثم الصعود بالجذع لأعلى ولمس القدمين باليدين... ثم العودة إلى

وضع البدء ويكرر التمرين من ٣-٥ مرات في البداية... بعد ذلك يتم وضع اليدين تحت الرقبة ورفع الجذع لأعلى على شكل زاوية قائمة (٩٠ درجة) ويكرر التمرين حسب مقدرة الجسم.

التمرين الخامس :

مدة التمرين : ٤٠ ثانية

الاستلقاء على الظهر... مع ثني الركبتين وفتح ما بين القدمين... وثني الذراعين خلف الرأس... بعدها يتم رفع الرأس والجزء العلوي من الظهر قليلاً... ثم العودة إلى الوضعية الأولى ويكرر التمرين.

(٢) تمارين عضلات الظهر والتمدد :

التمرين الأول :

مدة التمرين : ٣٠ ثانية

الوقوف والذراعان على جانبي الجسم... والكفان مفتوحتان... ترفع الذراعان ببطء إلى الأعلى حتى تصبحا عموديتين... ثم يمد الجسم لأعلى حتى حده الأقصى... والوقوف على أطراف الأصابع ... بعدها يثني الجذع نحو الأسفل ببطء حتى تلامس اليدان مقدمة القدمين أو الأرض ثم العودة إلى وضع البدء. يكرر التمرين عدة مرات.

التمرين الثاني :

مدة التمرين دقيقة واحدة.

الاستلقاء على البطن والوجه الأسفل مع وضع اليدين بالقرب من الصدر والارتكاز عليهما... ويرفع الجذع لأعلي... ثم العودة إلى وضع البدء... يكرر التمرين عدة مرات مع مراعاة تثبيت النصف الأسفل من الجسم بحيث تكون القدمان مضمومتين.

(٣) تمارين الاسترخاء :

١) الاستلقاء على الأرض مع فرد الذراعين والساقين والتنفس العميق بانتظام. ثم ثني الركبتين ووضعهما على الصدر مع إمساكهما بقوة باليدين (دقيقة واحدة).

٢) الوقوف مع فتح القدمين عن بعضهما ورفع الذراعين عاليا مع شهيق عميق ثم ثني الجزء الأسفل حتى تلمس أطراف الأصابع اليد الأرض مع زفير عميق ويكرر ٥ مرات.

ومن المسلم به بالنسبة للأساليب الغذائية العملية أن الرياضة هي العامل المشترك الرئيسي لتحقيق جسم رشيق. وينصح خبراء الرياضة بمزاولة السباحة والعدو والجمباز.

أما بالنسبة لكبار السن والمرضى، فالمطلوب مزاولة رياضة العدو البطيء المعروف بالهرولة، أو المشي لمدة نصف ساعة مع إمكانية ممارسة الألعاب السويدية الخفيفة.

ومن المستحسن أن تتجنب الإجهاد، فكثيراً ما يشكو الزوج من التعب والإرهاق والإجهاد نظراً للمسؤوليات الملقاة على عاتقة تجاه أفراد أسرته ومنزله وعمله الخارجي، وتتطلب هذه المسؤوليات الكثيرة من الجهد و التعب. ويؤكد علماء الاجتماع أنه من المستحسن أن يقوم الرجل بالتخطيط للوقت والجهد إلى جانب الاهتمام بالتخلص من الشعور بالملل و الحزن والكآبة وهي أحاسيس تشكل الأرض الخصبة للشعور بالإرهاق.

ولعل الصداقة الحميمة مع الآخرين تساهم في المحافظة على شبابك، فالعمل والسعي وراء لقمة العيش والتنقل من مكان إلى آخر ، والعزلة التي أصبح الإنسان يعيش فيها اليوم كلها عوامل جعلت من الصعب على الرجل أن يعقد صداقات جديدة أو يحافظ على صداقاته القديمة.

ويعتقد علم الاجتماع أن الرجال الذين لهم ارتباطات عائلية واجتماعية قوية يعيشون حياة أطول، وتكون نسبة تعرضهم للإصابة بأمراض القلب أقل بالطبع (من فوائد صلة الأرحام).

من هنا، ينصحك علماء الاجتماع بالابتعاد عن الوحدة. أما علم النفس فيعتقد أن السبب الرئيس لشعور الإنسان بالوحدة هو خوفه من ألا يكون مقبولاً أو محبوباً من الناس.

لذلك، لا يجوز أن تأخذ الحياة بجدية أكثر من اللازم، كما لا يجوز أن تأخذ الأمور ببساطتها، وابحث عن أصدقاء تتفق معهم للابتعاد عن الشعور بالوحدة والاكتئاب.

من جهة ثانية، لا تكثر من تناول الشاي لأن المنبهات تساعد على توتر الأعصاب، ويمكن استبدالها بالمشروبات المستخرجة من الأعشاب الطبيعية مثل اليانسون والنعناع.

وإذا ما شعرت بالتعب أو الإرهاق فلا تلجأ إلى الدواء كالأسبرين بهدف تقليل الشعور بالإرهاق، فالأدوية تحمل مضاعفات ضارة، لذلك من الأفضل الابتعاد عنها.

ربما يساعدك النوم الخالي من القلق على التخلص من الإرهاق. ولكي يكون نومك هادئاً حاول تجنب الإرهاق الفكري والذهني في الساعات التي تسبق النوم. وحاذر من الاعتماد على المهدئات فهي تخل بنظام الجسم. ويمكنك أخذ حمام دافئ يساعد على

ارتخاء العضلات وإزالة التوتر، أو تناول كوباً من الحليب الدافيء أو كوباً من العصير.

للمحافظة على شبابك إذًا، كن دائم الحركة سواء في البيت أو في العمل. لا تجلس على الكرسي فترات طويلة، بل قم وأمشي عدة خطوات كل ربع ساعة على الأقل.

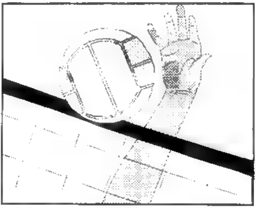
ولعل الإقلاع عن التدخين سبب مهم للمحافظة على شبابك، فالتدخين هو السبب الرئيسي للإصابة بسرطان الفم والبلعوم والقصبة الهوائية، ويودي التدخين إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والشرايين.

كذلك فإن التدخين يؤدي إلى ظهور الشيخوخة المبكرة حيث تظهر التجاعيد على الوجه والرقبة، كما يؤذي الدخان البصر ويؤثر سلبا على حواس أخري مثل الشم والصوت.

واعلم أن ألد أعداء الشباب هو زيادة الوزن التي تضع في نفسيتك شعوراً حقيقياً بخيبة الأمل ، لذلك فالرجل الذي لا يهتم برشاقته قبل سن الأربعين ، ينبغي عليه أن يهتم اهتماماً خاصا بها بعد هذه السن، فعليه أن يلاحظ طعامه الذي يتناوله بحيث يأتي متوزانًا، وأن يقلل من الدهنيات بقدر الإمكان، وأن يتناول الأطعمة التي لا تحوي سعرات حرارية مرتفعة.

إن سر الشباب هو أن تشعر بأنك قوي وقادر ، وأن التغييرات التي تحصل فــي حياتك هــي تغييرات تافهة لا يمكن أن تؤثر على كل ما تطمح إليه في هذه الحياة.

الشباب ..
طاقة ... حيوية ... نشاط
عطاء فياض



المراجع

١- القرآن الكريم.

٢- رياض الصالحين، للإمام النووي.

٣- فقه السنّة ، السيد سابق.

٤- تحفة العروس، محمود مهدي الاستانبولي.

٥- الزواج الإسلامي، د. مصطفى عبد الواحد.

٦- الزوج المثالي في أعين النساء، د. نورا عبد الله.

٧- منهاج المسلم، أبو بكر الجزائري.

٨- سنة أولى زواج، د. أيمن الحسيني.

٩- دليل المرأة العربية للصحة والرشاقة والجمال، د. نوال عبد الله الطياش.

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
• إهداء	٧
• المقدمة	٩
• الفصل الأول :	١١
الحب أساس الزواج	
• الحب وتعريفه وماهيته	١٣
• كيف تحب زوجتك	١٦
• من السبب في الحب	٢٠
• الزواج ومعناه	٢١
• الكفاءة في الزواج	٢٢
• العلاقة بين الزوجين	٢٤
• الزواج وبناء الأسرة	٢٥
• الفصل الثاني :	٢٩
السعادة الزوجية حلم يمكن تحقيقه	
• الوصايا العشر	٣١
• مبادئ الحياة الزوجية	٣٤

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
• السعادة الزوجية	٣٦
• سعادة زوجية مثالية	٣٧
• تقييم اللحظات الحرجة وطريقة قياس السعادة الزوجية	٤٢
• الفصل الثالث : الزوجات أنواع	٤٧
• الزوجة الصالحة	٤٩
• الزوجة الطالبة	٥١
• الزوجة العاملة	٥٣
• مكانة الزوجة في قلب زوجها	٥٥
• العلاقة بين الزوجات والورود	٥٧
• سؤال وجواب	٥٩
• فترة مثالية	٦١
• شروط حجاب المرأة المسلمة	٦٣
• حكمة	٦٥

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
• الفصل الرابع :	٦٧
الزواج حقوق وواجبات	
• حق الزوج على زوجته	٦٩
• حق الزوجة على زوجها	٧٢
• حقوق الأولاد	٧٥
• كيف تتعامل مع الأولاد	٧٩
• قواعد تربية الأولاد	٨٥
• حقوق الوالدين	٨٩
• الحماة أم الزوجة	٩١
• الحما والد الزوجة	٩٣
• الفصل الخامس :	٩٥
زواج مثالي	
• الحوار بين الزوجين	٩٧
• المشاركة الايجابية	١٠٢
• اتيكيت التعامل بين الزوجين	١٠٥
• الهدية والحفلات	١٠٩

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
١١١	• كلمة شكر، ابتسامة رضا وتشجيع واعتذار وتسامح ......
١١٢	• الزوجة المثالية للزوج المثالي
١١٥	• ظاهرة الطفل المدلل ......
١١٧	• جاذبية الزوجة ......
١٢٢	• شؤون الزوجين الخاصة وأسرارهما ......
١٢٣	• حكمة ......
١٢٥	• **الفصل السادس** : **جوانب رئيسية في الحياة الزوجية** ......
١٢٧	• دور المطبخ في الحياة الزوجية ......
١٢٩	• حديث المائدة ......
١٣٠	• الجانب الاجتماعي في الحياة الزوجية ......

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
• الجانب المادي في الحياة الزوجية	١٣٧
• ميزانية العائلة	١٣٩
• صور من الحياة الزوجية	١٤٢
• الجانب العاطفي في الحياة الزوجية	١٤٥
• الجانب الجنسي في الحياة الزوجية وضرورة الاقلاع عن التدخين وعوامل نجاح وضعف المعاشرة الزوجية	١٥٠
• **الفصل السابع : أخطار في حياة الأسرة**	١٥٧
• المعاكسات	١٥٩
• الغيرة في الحياة الزوجية	١٦١
• ظاهرة هروب الأزواج من عش الزوجية	١٦٣

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
١٦٧	• الخلافات الزوجية ....
١٧٣	• نشوز الرجل ....
١٧٥	• قوامة الزوج وكيفية علاج الشقاق بين الزوجين ....
١٧٧	• الطلاق ....
١٨١	• **الفصل الثامن : الشباب والقلق والزواج** ....
١٨٣	• كيف تحارب القلق ....
١٨٦	• كيف تحافظ على شبابك وبرنامج الأسرة الرياضي ....
٢٠١	• المراجع ....
٢٠٣	• الفهرس ....